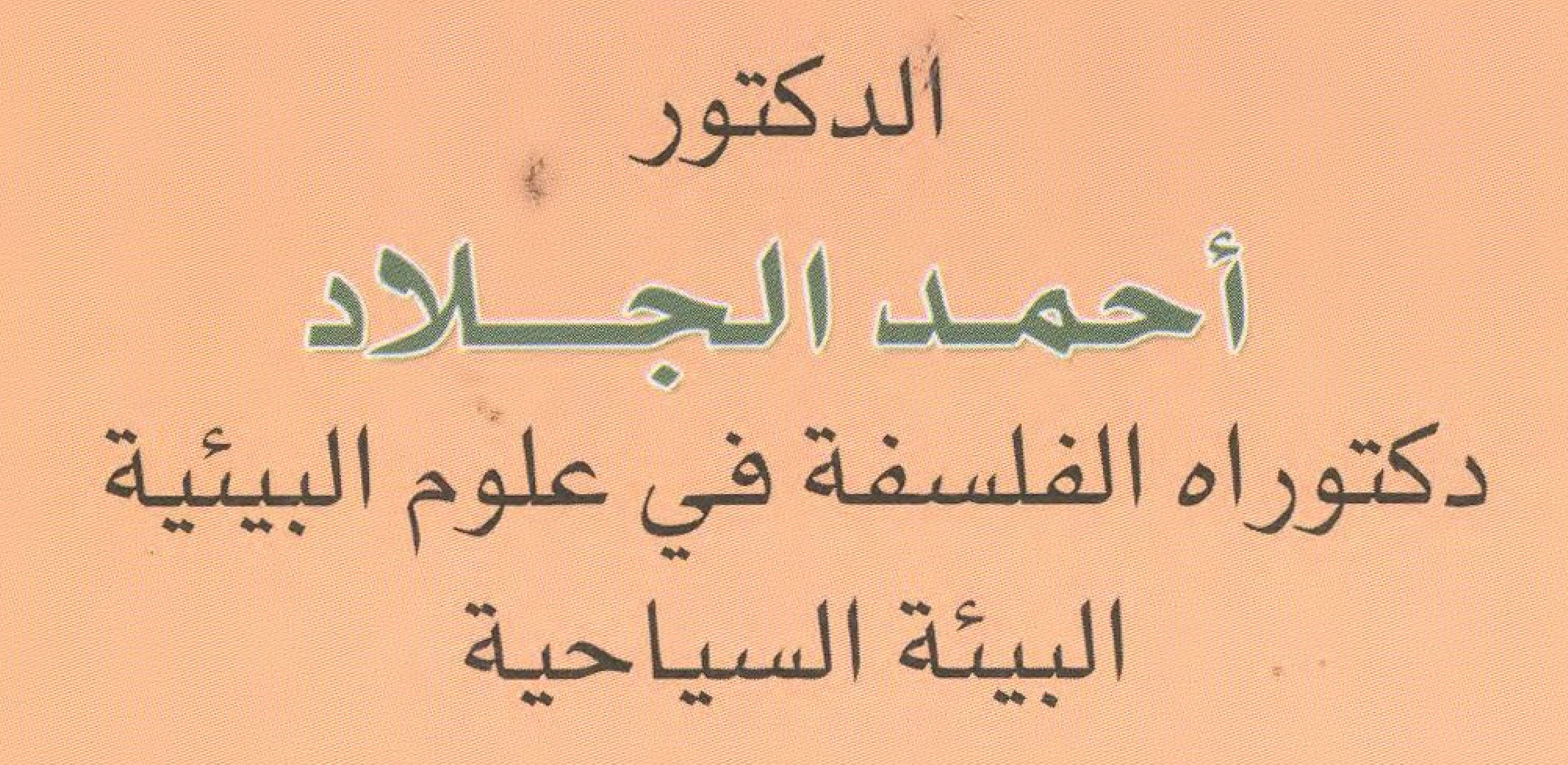
سلسلة دراسات بيئية

سياحة الاسترخاء

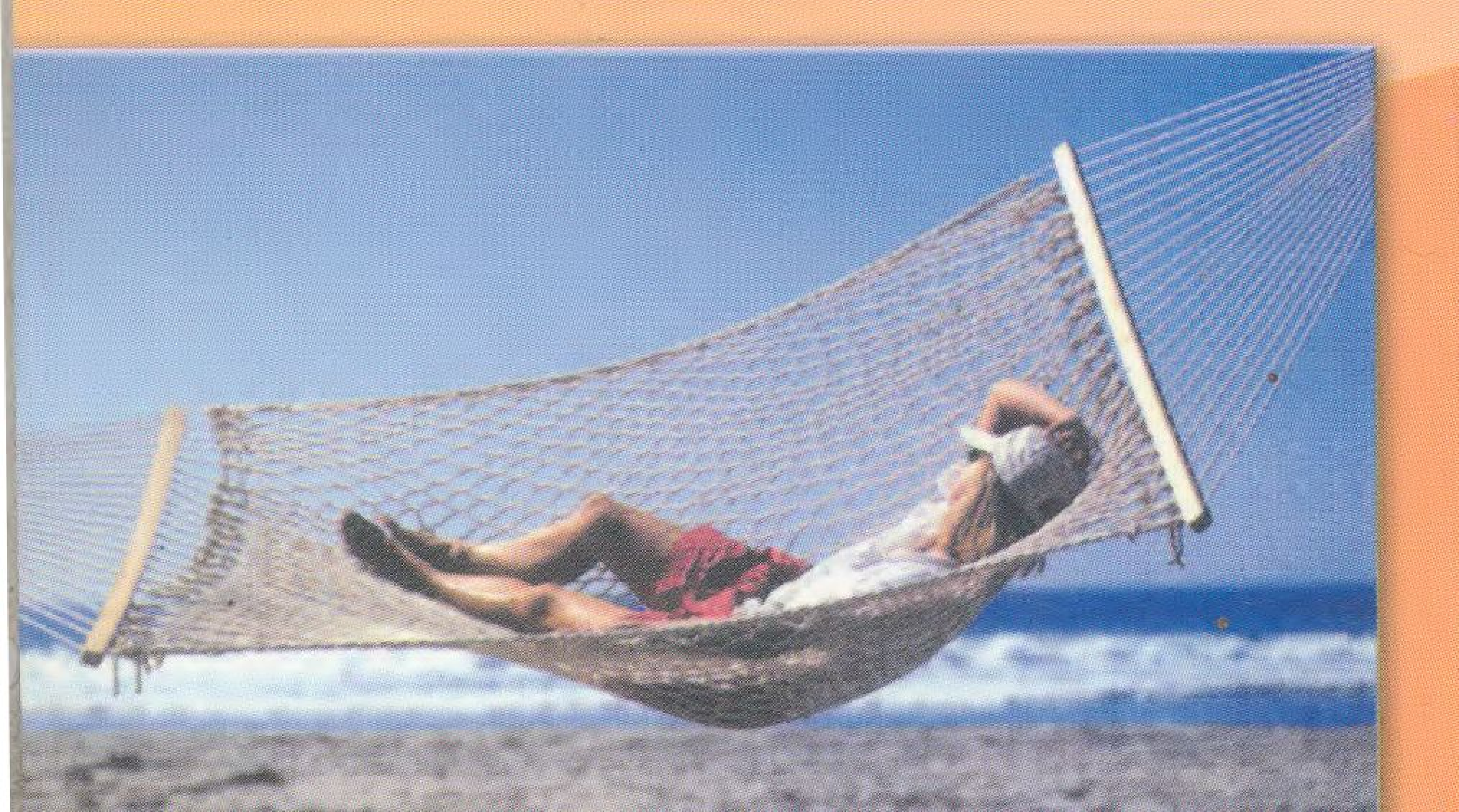




الدكتور
أحمد الجلاد
دكتوراه الفلسفة في علوم البيئية
البيئة السياحية



الناشر
عالم الكتب





سلسلة دراسات بيئية

سياحة الاسترخاء

الدكتور
أحمد الجلاد
دكتوراه الفلسفة في علوم البيئية
البيئة السياحية

ســـــياحة الاســـترخاء

الكتاب : سياحة الاسترخاء
الكاتب : الدكتور / أحمـــد الجـــلاد
:www.geocities.com/ahmad_elglad
elglad@link.net / ahmad_elglad@yahoo.com
الطبعة : الأولى / ٢٠٠٥
رقم الإيداع :
الترقيم الدولي :
الناشر : عالم الكتب
٢٨ شارع عبد الخالق ثروت – القاهرة
٣٩٢٦٤٠١
المطبعة : السلام الحديثة
١٠ شارع عبد السلام منسي – مدكور – فيصل
٥٨٣١٩٣٠

سياحة الاسترخاء

الدكتور/أحمد الجلاد
دكتوراه الفلسفة في علوم البيئة
"البيئة السياحية"

الناشر
عالم الكتب

مقدمة

يواجه إنسان اليوم، مشاكل متعددة. وكلما قطع المرء مراحل في دروب الحضارة ومسالكها، كلما لاقى من الصعاب، ما يؤرق خاطرة وهو القلق — فالقلق انفعال أنساني ذو حدة وشدة — أن القلق انفعال من قبيل الوبال، إذ ينذر بسوء المنقلب والمال، فهو أس المرض النفسي وجوهرة، يصاحب القلق كل الأمراض الجسمية والنفسية والعصبية والأسقام والعلل. فخير الإنسان أن ينأى القلق عنه، ولا يبتلى به، ولا يرزأ بحملة.

تتعدد طرق علاج القلق، ويبرز من أهمها أسلوب العلاج الكيميائي (العقاقير المضادة للقلق أو مطمئنات القلق Anxiolytic) وأساليب العلاج السيكولوجية والأسلوبان الأساسيان في الطرق السيكولوجية هما: التحليل النفسي Psychoanalysis والعلاج السلوكي Behavior Therapy وهناك أسلوب آخر هو العلاج البيئي حيث تعتمد طريقة علاج القلق، على عودة النفس إلى حالة رضا النفس وطمأنينتها والنظر إلى البيئة الطبيعية والتفكير في وجودها وخلقها والاستمتاع بنعم الحياة.

لقد أصبح السفر للغرض العلاجي أو الاستشفائي من الأهداف الرئيسية للسياحة. فالسفر للاستشفاء من مرض نفسي يتم عن طريق استخدام الموارد الطبيعية أو لقضاء وقت للاسترخاء. فالطبيعة تساعد الأفراد على الاسترخاء، وهذه نعمة من الله وما كنا لنهتدي لها لولا أن هدانا الله.

(رَبَّنَا لاَ تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنتَ الْوَهَّابُ) آل عمران: ٨

فالله خلق البيئة الطبيعية بدقة بالغة ومتوازنة وأحكم صنعها بدقة بالغة من حيث الكم والنوع والخصائص والوظيفة: يقول الحق تبارك وتعالى:

(وَالأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ شَيْءٍ مَّوْزُونٍ) الحجر: ١٩

(وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِيَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنْعَ اللَّهِ الَّذِي أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ) النمل: ٨٨

ومع الاتجاه الطبي الحديث فهناك دعوة للعودة إلى الطبيعة والبحث عن منـــاطق تســـاعد الأفراد على الاسترخاء متمثلة في الشواطئ والغابات والواحات والصحراء والريف وهذا متوفر في البيئة الطبيعية لمصر.

حقا أقول: {أن مصر هبـــــة الله للمصريين}

فالبيئة الطبيعية هي رأس مالنا الطبيعي وميراث أجيالنا القادمة. حيث أصبح الاســـتخدام العاقل والمتوازن للبيئة ضرورة ملحة لصالح الإنسان.

رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ) آل عمران: ١٩١

لذلك تبرز أهمية التخطيط البيئي الذي يضع حماية البيئة الســـياحية وصـــيانتها في مجـــال الأولوية عند استخدام موارد البيئة لصالح العملية السياحية التي تعود بالنفع على الإنسان من اجل راحته واسترخائه.

من هذا المنطلق فإنني أقدم العرض التالي لبعض الجوانب النظريـــة والتطبيقيـــة لســـياحة الاسترخاء ومناطقها في ج. م. ع.

فتناول الكتاب بعض الفصول الهامة المتمثلة في: –

الفصل الأول : الاسترخاء والمشكلات التي تواجهه.

الفصل الثاني : الترويح والاسترخاء ... أهدافه وخصائصه.

الفصل الثالث : الاسترخاء والبيئة السياحية.

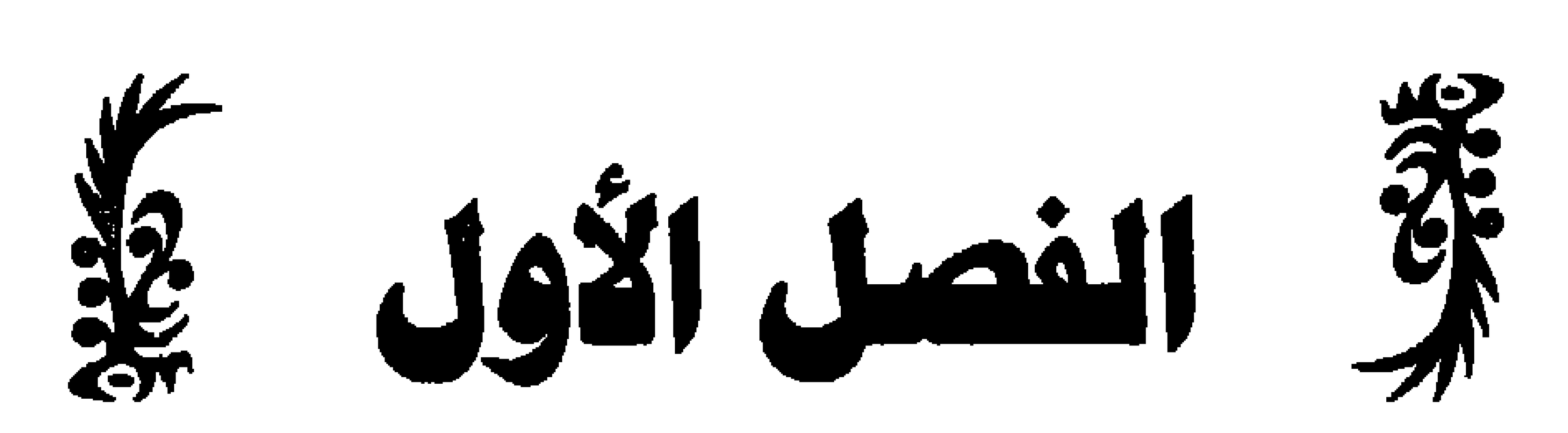
الفصل الرابع : الطرق المختلفة للاسترخاء وبرامج التدريب عليها.

فأرجو من الله تعالى أن أكون قد وفقت في تنـــاول ســـياحة الاســـترخاء بالبســـاطة والوضوح. كخطوة على طريق المحاولات التي تبذل في هذا المجال.

والله هو الموفق،،،،،

الدكتورا أحمد الجلاد

المحتـــويات



مفهوم الاسترخاء و المشكلات التي تواجهة

الفصل الأول

مفهوم الاسترخاء و المشكلات التي تواجهة

يواجه الاسترخاء كمفهوم العديد من المشكلات ويعود ذلك كنتيجة سوء إدراك للمفاهيم، والتحديات الصعبة في تنفيذ البرامج وضعف الإمكانات وعدم الاكتراث بأهمية الاسترخاء، علاوة على عدم تحديد مفهوم الاسترخاء من خلال النظام المعرفي.

فالاسترخاء معروف منذ القدم عند محترفي التأمل في الطبيعة في بلاد الصين واليابان والهند، وقد راجت ممارسة الاسترخاء في الغرب في السنوات الأخيرة لمواجهة ضغوط الحياة وإيقاعها السريع اللذين جلباهما التقدم العلمي والحضاري.

والتساؤل المطروح: ما المقصود بالاسترخاء ؟

أولا: المقصود بالاسترخاء { Relaxation }

هل هو الاستجمام من أعباء الحياة اليومية ؟ أم هو وسيلة مضادة للملل ؟

فالاسترخاء يخلصنا من التعب، ويستعيد التوازن الجسمي والعصبي الذي يتعرض للاختلال عن طريق التوترات والقلق التي يواجهها الفرد في مجال العمل اليومي. فيعتبر الاسترخاء وأحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق.

فالتسلية{ Entertainment } هي وسيلة مضادة للملل، فهي عنصر التغير الرئيسي في الحياة سواء كان هذا التغيير واقعيا أو تخيليا.

فإن هناك الكثيرين يطلبون بأصوات عالية نريد استرخاء لكنهم يقفون هكذا حيال ذلك من دون عمل حقيقي مجدد للحصول على هذا الاسترخاء المرجو. فإن على الإنسان أن يأخذ خطوة فعلية لراحته فحتى الاسترخاء يحتاج إلى جهد.

ثانيا: المشكلات التي تواجهة فكرة الاسترخاء

المشكلة الأولى: هناك أولا المشكلة التي أشرنا إليها وهي التسميةويعود ذلك لنتيجة سوء إدراك للمفاهيم، والتي تثير مسألة ومضمون هذا البحث.

المشكلة الثانية: مشكلة الاسترخاء الذي نتناوله. هل هو الاسترخاء في الطبيعة ؟أم الاسترخاء عند الإنسان "أي الاسترخاء الذي هو في فن الأسلوب الذي يصنعه الإنسان بذاته" ؟

والرأي الأغلـب هو رفـض اعتبار الاسـترخاء الطبيـعي أي الاسترخاء في الموجود الطبيعة من مواضيع فلسفة الاسترخاء، ورغم هذا فإن موقف الانبهار والإعجاب الـذي يقفه المتأمل لمنظر طبيعي، هذا الموقف ذو طبيعة جمالية، أي أستطيقية، وهو يشبه في طبيعته التذوق الفني لأن التذوق في الانبهار والإعجاب وفي رؤية العين، أذن .... هل الاسترخاء في الأسـلوب فقط أم في الطبيعة كذلك ؟

المشكلة الثالثة: هل الاسترخاء ذو وجود موضوعي، أم أنه تعبير عن موقف ذاتي ؟

المشكلة الرابعة ماهي طبيعة الاسترخاء ؟هـل يمكن أن يتسم ب (العمومية) أم هـو بالضـرورة (فردي) وبالتالي ذاتي ؟

المشكلة الخامسة: الإحساس بالاسترخاء، هل هو يختلف بحسب الشعوب، وبالتالي فإنه في قسم منه ذو طبيعة اجتماعية ؟

المشكلة السادسة: تدور حول طبيعة التذوق لفن الاسترخاء، وهل هو قابل للتقنين أي أن توضع له قوانين؟

المشكلة السابعة: مشكلة مكانة الاسترخاء في حياة الشعوب.. وما هـي مكانـة الاسـترخاء في الحضارة بصفة عامة، فهل هو جزء من الحضارة، أم أنه مجرد زينة يمكن الاستغناء عنها ؟ أو قل ما هي الوظيفة الاجتماعية للاسترخاء ؟

المشكلة الثامنة: هل الاسترخاء فطرى... يوجد لدى البعض ولا يوجد لدى الآخرين ؟ أم يمكـن استثارته بالتربية ؟

ثالثا– القلق والتوتر العصبي

لأشك أن لدراسة القلق أهمية قصوى في عصرنا الذي تعددت أسماؤه ومنها أنه "عصر القلق" ويقع اضطراب القلق Anxiety disorder من وجهة نظر علم النفس المرضى في القلب من الاضطراب النفس (العصاب)، فالقلق محور العصاب Neurosis، ويجمع الباحثون على أن القلق هو المفهـوم

المركزي في علم الأمراض النفسية، وأصبح القلق حجر الزاوية في كل من الطب النفسجسمى Psychosomatic والنظرية الطبنفسية Psychiatric والتطبيق كذلك.(١)

يذكر رائد دراسات القلق "سبيلبيرجر" أن كثيرا من الغموض والخلط المرتبط بمعنى القلق ومفهومه ينتج عن عدم التمييز في استخدام هذا المصطلح للإشارة إلى اثنين من المفاهيم البنائية Constructs المرتبطة معا برغم أنها مختلفة تماما من الناحية المنطقية.

فغالبا ما يستخدم مصطلح القلق –أولا– لوصف حالة انفعالية غير سارة تتميز بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية والكدر أو الهم وتنشيط (أو إثارة) الجهاز العصبي اللاإرادي أو المستقل. وتحدث حالة القلق State - Anxiety عندما يدرك الشخص منبها معينا أو موقفا على أنه يمكن أن يحدث الأذى أو الخطر أو التهديد بالنسبة له. وتختلف حالة القلق في الشدة وتتغير عبر الزمن بوصفها دالة لكمية مواقف المشقة أو الانعصاب التي تقع على الفرد وتضغط بشدة عليه.

ويستخدم مصطلح القلق – ثانيا– ليشير إلى فروق فردية ثابتة نسبيا في الاستهداف Proneness للقلق بوصفه سمة في الشخصية trait Anxiety ولا تظهر سمة القلق مباشرة في السلوك، وإن كان يمكن استنتاجها من تكرار ارتفاع حالة القلق لدى الفرد عبر الزمن وشدة هذه الحالة. كما أن الأشخاص ذوى الدرجة المرتفعة في سمة القلق كالعصابيين مثلا، قابلون لأدراك العالم على أنه خطر ومهدد أكثر من الأفراد ذوى الدرجات المنخفضة في سمة القلق. ونتيجة لذلك فإن الأفراد ذوى الدرجة المرتفعة في سمة القلق هم أكثر الأفراد الذين تماجهم المواقف العصبية ، ويميلون إلى أن يخبروا الإرجاع الخاصة بحالة القلق، وهي إرجاع ذات شدة مرتفعة وتكرار كبير عبر الزمن بالمقارنة إلى الأشخاص ذوى الدرجات المنخفضة في سمة القلق.(٢) وللقلق دور خاص في عمليات توافق الكائن العضوي لبيئته، وله مركز مهم في نظريات الشخصية وبحوثها.

يذهب علماء النفس والمتخصصين النفسيين إلى ضرورة ابتعاد الإنسان عن القلق والتوتر المسبب الحقيقي للمشكلات النفسية للإنسان، ولكن كيف يبتعد الإنسان عن الضغوط إذا كانت هذه الضغوط جزءا من حياته.

إن سلوك الفرد يتأثر بالعديد من العوامل ويؤكد المتخصصين النفسيين إلى ضرورة ابتعاد الفرد عن التوتر والقلق والضغوط العصبية المسبب الحقيقي للأزمات النفسية والعصبية التي

يتعرض لها الفرد، ولكن السؤال كيف يبتعد الفرد عن هذه الضغوط ؟ وأين يذهب ... ؟ فإن الحياة من حولنا تحملنا هذه الضغوط.

* فهناك ضغوط منزلية وعائلية فكيف يبتعد الإنسان عنها.
* هناك ضغوط في العمل.
* هناك ضغوط بين الأصدقاء والمعاملات الخاصة فكيف يبتعد عنها الفرد.
* هناك الضغوط المالية في العمل والمنزل فكيف يبتعد عنها الفرد.
* هناك ضغوط حكومية فكيف يبتعد عنها الفرد.
* هناك ظروف وأزمات طارئة مضطر لأن تعيشها تقوم بالضغوط عليك وهي غير متناهية.

فإن هذه الضغوط تدفع الفرد إلى المرض النفسي الناتج عن التوتر والانفعالات، (*) فالقلق شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تهديدا غير معلوم المصدر، مع شعور بالتوتر الشديد، وخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول. (٣)

فالفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالبا كما لو كانت تمثل حظرا ملحا أو مواقف تصعب مواجهتها. وتشير التقارير بأن الجسم البشري يستجيب للقلق بشكل كبير باستجابات عدة كزيادة تنبه الجهاز العصبي اللاإرادي أو المستقل Autonomic Nervous System (A N S) وبخاصة الفرع السمبثاوي، فينهض الجسم لمواجهة التهديد غير المحدد وغير المعلوم، فيحرك طاقاته، وتصبح العضلات متوترة، ويسرع التنفس، ويدق القلب بسرعة أكبر.

إذا القلق هو انفعال أو حالة وجدانية، وهو ككل انفعال يشمل مستويات ثلاثة تترتب تصاعديا كما يلي:-

١- مستوى عصبي غدي Neuron – Endocrine

٢- مستوى حركي حشوي motor - visceral

(*) القلق: ورد في المعجم الوسيط: قلق – قلقا: لم يستقر في مكان واحد. وقلق لم يستقر على حال، وقلق اضطرب وانزعج فهو قلق. وأقلق الهم فلانا أزعجه. وقد أقر المجمع استخدام القلق بوصفة حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث. والمقلاق: الشديد القلق. يقال: رجل مقلا ق وامرأه مقلا قه. .. مجمع اللغة العربية (١٩٨٥) المعجم الوسيط. القاهرة، ج٢، ص ٧٨٥

٣- مستوى الوعي الشعوري Conscious awareness

إن التغيرات الجسمية المصاحبة لانفعالات القلق والخوف والغضب هي استجابات فيزيولوجية تعد الكائن العضوي لعمل طارئ فالخوف مثير للهرب، والغضب مثير للحرب، والقلق مناظر للخوف إلى حد كبير. ولكن الأعراض في الانفعالات الثلاثة غير تامة التشابه، كذلك من الخطأ أن نجمع بين ردود الفعل الفيزيولوجية لكل من الخوف والغضب.

ففي تجربة معملية أثبت، (ألبرت أكس) (٤)، وجود فروق بين ردود الأفعال بالنسبة للخوف والغضب. كما أثبت من ناحية أخرى (التربرادفورد كانون)الرائد الفيزيولوجي W.B cannon أن الفرع السمبثاوي هو المتضمن فقط في الانفعالات، ولكن وجد لاحقا له أن الفرع الباراسمبثاوي متضمن كذلك. يذهب (مايرجروس) (٥)، إلى أن الأساس الفيزيولوجي للقلق هو الزيادة الشاملة للنشاط العصبي الكلي وبخاصة الجهاز العصبي اللاإرادي أو المستقل بفرعيه أما بالنسبة لفرع السمبثاوي يحدث بوجه عام ارتفاع في تركيز الأدرينالين في الدم، مما يسبب تحرك احتياطي السكر من الكبد، مع ارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب، وجحوظ العينين أحيانا، ويصبح الجلد شاحبا معروقا، مع جفاف في الحلق، وتزداد مرات التنفس ويصبح عميقا، وتفقد العضلات قوتها أو تختلج وترتعش.أما الظواهر الباراسمبثاوية المصاحبة فقد تبدو في تكرر الرغبة في تفريغ المثانة (وبخاصة في النوبات الحادة، ولكن ذلك أقل شيوعا في الحالات المزمنة) ، مع الإسهال وانتصاب الشعر.ولكن إذا استمرت الحالة الانفعالية فربما تزداد قوة العضلات يصاحبها شعور بالتوتر وعدم الراحة وتكرر حركات التهيج والضجر بشكل نمطي، وتتأثر الوظائف الهضمية والشهية والنوم غالبا، فيترتب على ذلك تدهور بدني.

ومن بين التغيرات الجسمية كذلك تحول الدم من المعدة والأمعاء إلى القلب والجهاز العصبي المركزي والعضلات، وتوقف العمليات في القناة الهضمية، والإسراع في عمليات تحول الجلوكوز إلى الدكستروز، وتزداد نسبة السكر في الدم، وينقبض الطحال ويفرغ مخزونة من كرات الدم الحمراء.
ويرى (هانزسيلي) أن مفتاح العملية كلها يمكن أن يكون في منطقة المهاد أو السرير التحتاني HYPOTHALAMUS،والمعروف بأنه يوافق بين العضلات والوظائف الحشوية وبخاصة تلك التي

لها أهمية في الدفاع ضد مواقف الخطر، وتقوم المنطقة الشمية Rhinencephalonأيضا بدور مهم في التكامل بين النشاط الانفعالي والحشوي، وقد تكون هاتان المنطقتان مسئولتين عن المظاهر البدنية للقلق.

فإن هناك حوادث نسمع عنها كل لحظة في العديد من أرجاء الدنيا نسمع عن حوادث التوتر والانفعالات والعنف والانهيار العصبي وحوادث الانتحار المتكررة في مجتمعنا المعاصر. والأمثلة كثيرة ومتنوعة مثل:- انتحار مليونير أمريكي في مدينة نيويورك وترك رسالة يقول فيها (أن سبب انتحاري أنني لم أجد أصدقاء مخلصين في هذه الدنيا) ويقول (قلما يدرك الإنسان ماهية العزلة ومدي أثارها ذلك لأن الحشد ليس هو الصحبة، والزحام لا يزيل الشعور بالوحشية).

كما نلاحظ أيضا أن هناك من انتحر لنفس هذه الأسباب عدد كبير من الفنانات الجميلات الناجحات مثل ملكة الجمال وممثلة الإغراء"ماريلين مونرو".والمغنية العالمية الاسكندرانية"داليدا".

وتشير إحدى الإحصائيات الدولية عن عدد حوادث الانتحار في بعض الدول العالم وهى:-

في السويد والنرويج تبلغ (٢٠) في كل(١٠٠ ألف) من السكان في أمريكا تبلغ (١٩) في كل(١٠٠ ألف) من السكان.في إنجلترا وفرنسا تبلغ (١٨) في كل (١٠٠ ألف) من السكان.في المنطقة العربية تبلغ (٢) لكل (١٠٠ ألف) من السكان.

وهناك مثال أخر قصة الأم الأمريكية التي قتلت أولادها الخمسة بإطلاق النار عليهم، ثم انتظرت عودة الأب من عملة وقتلته. ثم ذهبت إلى البار لكي تسكر وتنتظر رجال الأمن. وقصة الشاب الذي قتل (ستة عشرة) امرأة لغير سبب سوى غير أنهن أرامل وحيدات في الدنيا. وهناك أيضا من يضعون القنابل المتفجرة في دور السينما أو الأماكن المزدحمة أو الطائرات لغير سبب سوى التعبير عن عدم رضاهم عن الحياة الروتينية، التي يعيشون فيها وكراهيتهم للآخرين.

كما ظهر التمرد على القانون والمجتمع كظاهرة (الهيبز)، ومجموعة أبو سياف، وحالات القتل الجماعي في الجزائر، حالات العنف والتشرد والهروب من الدراسة والمنزل. كما تؤكد الأبحاث أن الانفعال والتوتر من أهم أسباب انتشار المخدرات بين الشباب ذكورا وإناثا.

هذه الأمراض جميعها قد أصبحت تسمى أمراض الحضارة والتوتر وهناك من يطلق عليها حمى المدنية توجد بوضوح في الدول الأكثر تطورا وتقدما في عالم الصناعة والتقدم التكنولوجي حيث يعيش أفراد المجتمع في دوامة من القلق والتوتر والإجهاد العصبي التي تؤدي للعديد من الأفراد إلى الانحراف والانتحار. وذلك رغم مظاهر الحياة الكريمة والبيئة الجيدة الخالية من التلوث التي ينتجها العلم والاختراعات الحديثة.

رغم هذه الرفاهية التي تعيشها الدول الغنية فإنك لا تكاد تقابل شخص من تلك البلاد ويستطرد بينك وبينه الحديث الودي الصريح، إلا ويتكشف لك في دخيلة نفسه عن سخط مرير على الحياة، وتبرم من العمل وإجهاده، ومن التوتر الذي يحاصره في كل لحظة.(٧)

رابعا: الأعراض الإكلينيكية للقلق

الأشخاص المصابون بحالة اكتئاب متقدمة ، تظهر عليهم الأعراض التالية:–

- الشعور بفقدان الأشياء التي اعتدت عليها.
- الشعور بالغضب والحزن والإحباط وعدم النوم.
- الشعور بفقدان الشهية وزيادة الوزن، والإحساس بالإرهاق وفقدان الطاقة.
- الشعور بالقلق وعدم القيمة ،وعدم القدرة على التركيز أو اتخاذ القرار.
- الشعور بالموت أو الإحساس بضرورة الانتحار.
- الشعور بالصداع وبالألم في أجزاء مختلفة من الجسم وصعوبات بالهضم.
- الإحساس الدائم بانعدام الأمل واليأس والترقب.

أن هناك أعراض شتى تلحق بالجانب النفسي والجسمي للقلق هذه المظاهر هي:

(أ) الأعراض النفسية:

من هذه الأعراض النيورشينيا (*) سرعة الاهتياج، سرعة الانزعاج أو الميل إلى القفز عن سماع الأصوات المفاجئة، الحساسية المفرطة للضوضاء، النرفزة، ضعف القدرة على التركيز، شرود الذهن. التردد والتشكك، صعوبة اتخاذ القرارات، تزاحم الأفكار المزعجة، فقد الشهية للطعام.

(*) النيورستينيا Neurasthenia مصطلح قديم يشير إلى مجموعة أعراض عصبية تضم الخوف والتعب والإرهاق ونضوب الطاقة ونقص المبادأة مع تناقص التركيز

الإحساس بالأرق وأحلام وكوابيس متواترة، التوتر الدائم، صعوبة النوم، الشعور الشديد بالتعب والإرهاق، (٨) إلى جانب فقد الثقة بالنفس(٩) عدم القدرة على الاسترخاء والضجر وصعوبة التركيز، مع احتمال حدوث صعوبات في التذكر والاسترخاء، فقد الاهتمام، ونقص الاستمتاع بالهوايات المحببة. (١٠) الشعور بعدم الأمان والاستقرار، الشعور بالنقص وتجنب مواقف التنافس والسلوك العدواني والاكتئاب مما يؤدي بالفرد إلى نقص روح الدعابة Sense of Humor وعدم تقدير النكات، وعدم الحسم، والاستغراق في أحلام اليقظة، والإغراق في التمني الكاذب، هذه الأعراض تدفع الفرد إلى الضعف والوهن والاكتئاب والخنوع.

(ب): الأعراض الجسمية:

تتشابه الأعراض الجسمية للقلق مع متلازمة الأدرينالين syndrome Adrenalin وينبه الخوف المستمر كذلك إفراز الدرقية للثايروكسين Thyroxin وتتضح المظاهر الجسمية للقلق في واحد أو آخر من الأجهزة الستة التالية:

١- الجهاز الحركي : تشيع أعراض الصداع وآلام الرقبة والظهر، مع سهولة حدوث التعب، والضعف والتوتر في أية مجموعة من العضلات الهيكلية، ويمكن أن تحدث الرعشة والألم عند القيام بحركة، وربما يبرز عدم الاستقرار والرعونة في الإتيان بالحركات الدقيقة، وعدم الثبات، ويمكن أن يظهر الصوت المرتجف المتقطع.

٢- الجهاز الهضمي: توجد أعراض فقد الشهية، وعسر الهضم والغثيان، والقيء، والشعور بالانتفاخ، وكذلك انتفاخ البطن بالغازات، ومذاق مرير للفم، والإمساك أو الإسهال أو اضطراب المعدة، مع غصة في الحلق وصعوبة في البلع. وجفاف في الحلق، وحدوث آلام قبل الوجبات أو بعدها.

وقد يصاب مريض القلق بواحد أو اخرمن هذه الأعراض، وحدة أو في علاقات متبادلة بعضها مع بعض ومن المحتمل أن يؤدي خلل الوظائف المعدية إلى قرحة في المعدة.

٣- الجهاز التنفسي:قد يكون من بين الأعراض في هذا الجهاز قصر التنفس وانقباض الصدر مما يسبب الضيق.

٤- الجهاز القلبي الوعائي: قد توجد آلام في الصدر تماثل نوبة الذبحة، أو ألم في الصدر يمكن أن يصاحبه الخفقان والإحساس بالاختلاج، أو الإحساس بأن شيئا يضغط على الصدر، أو الإحساس بسخونة الوجه واحمراره، وكذلك ارتفاع ضغط الدم.

٥- الجهاز التناسلي البولي: تكرار التبول وإلحاحه، وقد يكون ذلك مزعجا وأحيانا تتناقص الاهتمامات الجنسية، وقد تحدث عنه لدي الرجال، وعدم انتظام الطمث أو البرودة عند النساء، مع احتمال حدوث خلل في هذه الوظائف.

٦- الجهاز العصبي المركزي: تحدث أعراض الأرق ونقص التركيز، والتهيج، والكوابيس، والنسيان، وفرط الحساسية للعمليات الجسمية العادية (كالنبض ودقات القلب)، وكلها يمكن أن تكون شكاوى خطيرة. بالإضافة إلى شحوب وزغللة ودوار شديد وإكزيما وأرتكاريا ونقص في الوزن، مع مبالغة في المنعكس العضلي التوتري، وزيادة في إفراز عرق اليدين والقدمين.

حيث أكد الباحثون في مجال علوم البيئة وعلم الاجتماع وعلم النفس والأطباء والمتخصصون في التربية والتربية الرياضية والتربية الترويحية على ضرورة مزاولة الأفراد للأنشطة الاسترخاء كوسائل للتقليل من التوتر العصبي والنفسي الناتج عن الإرهاق في العمل.

وأشاروا إلى أن الملل والقلق والاكتئاب النفسي والصراعات النفسية والإحباط النفسي تعد من أمراض العصر المرتبطة بالاضطرابات النفسية والعقلية، وأن هذه الأمراض قد تنتج عن كبت الرغبة في إشباع لبعض الميول والاتجاهات العدوانية مما يؤدى إلى عدم التنفيس عنها بطريقة مقبولة لكل من الفرد والمجتمع.(١١)

لذلك يجب أن يدرك كل فرد في المجتمع أهمية الاسترخاء ونشاطات السفر والترحال والترويح في البيئات الطبيعية والمناطق الترويحية، وألا ينبغي أن يتبادر إلى الذهن عدم الاهتمام بالاسترخاء، أو ينظر إليها على أنها نشاطات لا قيمة لها في المجتمع.

الفصل الثاني

الترويح والاسترخاء
أهميته وأهدافه وخصائصه

الفصل الثاني

الترويح والاســـــــــــترخاء أهميته وأهدافه وخصائصه

أولا – الترويح وأهميته

أن القلق والتوتر بمختلف الدرجات والأشكال يرتبط بتغيرات في عدد من الوظـــائف الجســـمية الحيوية، وأن الاسترخاء بكافة أشكاله يعطى الإنسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدته نفســـه بنفسه. إضافة إلى التأثير المباشر والفوري للاسترخاء في الراحة العامة وزوال التوتر.

فإن الإجابة على التساؤل كيف ؟ يبتعد الفرد عن هذه الضغوط العصبية والنفسية ؟

فإن الإجابة بسيطة وهي: التوافق النفسي حيث يتحقق التوازن النفسي للفرد من خلال الأنشـــطة الترويحية فممارسة النشاط الترويحي يعمل على الثقة بالنفس، والتحكم في المشـــاعر، والتلقائيـــة والشجاعة الشخصية، كما توفر أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعيـــة مقبولة، فالنشاط الترويحي يجلب المرح والسرور والسعادة والبهجة في نفس الممارس. وبذلك يكون الفرد الممارس للنشاط الترويحي في توافق نفسي وجسماني أثناء النشاط بل وفى حالة اســـترخاء .

ومن خصائص النشاط الترويحي أنه يتم في وقت الفراغ الذي يتحرر فيه الإنسان من قيود العمل، فالتواجد في الهواء الطلق والشمس المشرقة في الحدائق والمتنزهات وفي الشاطئ وعلى أطراف أو في قلب الصحراء أو في الجزر البحرية أوالنيلية ما هي إلا قياس لحياة فيها الرضا والسعادة بعد الانتهاء من تلبية حاجاته الأساسية (١١) ولذا فإن الترويح يمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية للتوتر والقلق.

ثانيا – ماهية الترويح

فإن مصطلح الترويح مشتق من أصل لاتيني هو كلمة (Recreation) ولقد تم استخدامها في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي، والذي يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكون قادرا على ممارسة عمله.

وقد ظهر مصطلح الترويح في البداية باهتمام الفلاسفة بدراسة الترويح كنشاط إنساني يساير نشاط المخلوقات الأخرى، فتضمنت تعريفاهم للترويح معاني اللعب أو اللهو أو التسلية أو الترفيه أوالاسترخاء وغير ذلك من المعاني.

يذهب بتلر(petller) إلى أن الترويح هو نوع من أنواع النشاط التي تمارس في وقت الفراغ، والتي يختارها الفرد لممارستها بدافعيه ذاتية، والتي يكون من نتائجها اكتساب الفرد لقيم اجتماعية وخلقية ومعرفية وبدنية. كما أشار "برتراند رسل " Bertrand Rassel إلى أن أفضل إنتاج للمدينة يتمثل في القدرة على ملئ وقت الفراغ واستثماره بذكاء.

ويؤكد "تشارلز بيوش" (charles Bucher) في قولة الترويح: بأنه يرتبط بأوجه النشاط البشري التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه والتي يكون من نتائجها الاسترخاء والرضا النفسي.

كما يشير كل من"جراي وبليجرنيو"(Gray and pelegrino) على الأهمية التربوية لترويح وحسن استخدام وقت الفراغ بقولهما:(أن وقت الفراغ هو وقت اكتساب القيم). (١٢)

كما يذهب "روبرتس" (reberts) بأن الفراغ هو الوقت الذي يكون الفرد فيه حرا من العمل والواجبات الأخرى والذي قد يكون مفيدا للاسترخاء والتسلية والتكوين الاجتماعي أو النمو الشخصي. (١٣)

وعادة ما نضع الترويح والنشاط الترويحي في مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيه من الأهمية شيئا مع العلم بأن الحاجة إلى الترويح والاسترخاء حاجة إنسانية ولها أهميتها ولا يمكن أن نتجاهلها أو نكبتها. فالترويح يلعب دورا فعالا في تربية النشء، من الناحية البيئية والاجتماعية والعقلية والنفسية والبدنية، وبالتالي يساهم في تحقيق النمو المتزن للفرد.

فالترويح يرتبط بمفاهيم مختلفة فمثالنا في ذلك اللعب، فأشكال اللعب ما هي إلا شكل من أشكال الترويح، فغالبا ما يستخدم ليعني شيئا شبيها للفراغ وذلك لأنه يشير دائما لنشاط من نوع معين كما أنه مثل الفراغ، واللعب لا يأخذ شكلا واحد أو كون الترويح نسقا للضبط الاجتماعي شأنه شأن جميع أنساق الضبط الاجتماعي لذا فهو يتصف بالالتزام ومن ثم فإنه يختلف عن الفراغ من هذه الزاوية. وينسق تحليل "ستانلي باركير" لمفهوم وقت الفراغ من تعريف"ويستر" لمفهوم الترويح والذي استهدف به تجاوز المجالات السابقة لتعريف الترويح على أنه تسلية أو لهو وما إلى غير ذلك،

والوصول به لمفهوم أكثر وضوحا وأكثر شمولية لمفهوم الترويح والذي يشير إلى أنه إنعاش لقوى الإنسان وروحه بعد كدحه ومعاناته عن طريق التسلية واللهو والاسترخاء أو أي أسلوب من أساليب اللعب ومن ثم اعتبر كل من" دريفر" و"توشر" هذا التعريف مفيدا لأنه في نظريهما يتضمن من المعاني الأساسية ما هو: (١٤)

١- كون الترويح نشاطا مغايرا للعمل.

٢- بالترويح يستطيع الفرد استعادة نشاطه بعد عملا اليومي الرتيب.

٣- الترويح طريقة أو أسلوب يستطيع الفرد من طريقته أن يدخل السعادة والسرور على النفس البشرية.

وبالعودة إلى "ويستر" نجد أنه ركز على جوانب في الترويح تتمثل في تلك الأنشطة التي تختلف عن نشاط العمل، فوظائف الترويح تتمثل عنده على النحو التالي:-

١- استعادة الفرد لحيويته ونشاطه.

٢- الابتعاد عن رتابة العمل اليومي.

٣- إدخال السعادة على النفس.

٤- مشاركة الآخرين والتفاعل معهم.

٥- البعد عن التوتر والعصبية والقلق.

وهو بذلك يتفق مع أراء "ستانلي باركيز" من حيث الجوانب التي ركز عليها في تعريفه لوقت الفراغ.

ويرى المؤلف أن الترويح مظهر من مظاهر النشاط البشري يتميز باتجاه يحقق السرور والسعادة إلى البشر في بيئات متميزة، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وتتوقف قيمة الترويح للفرد أو المجتمع على مدى ما يسهم به الترويح في الرقي بالأفراد وبيئاتهم وبالتالي الرقي بالمجتمعات وبيئتها فإن الفرد الذي يقود حياة غنية بغرض الترويح يتميز بالصحة (*) والاتزان و بيئة صحية ومتميزة.

(*) فالصحة: ليست هنا بمعنى خلو الفرد من المرض والضعف الجسمي بل تشمل بمعناها الواسع صحة الجسم والعقل والعاطفة معا..

ثالثا– الاسترخاء أهميته وأهدافه وخصائصه

١– أهمية الاسترخاء

في العصر الحديث تلاحق التقدم والتطور بفضل تقدم المعرفة والتكنولوجيا، ومن أهم مسميات هذا العصر أنه "عصر التقدم" أو"عصر المعرفة" أو "عصر والتكنولوجيا" أو "عصر القلق" أو "عصر العصبية"أو "عصر العنف"أو "التوتر" كما سبق ذكرنا، وترتبط هذه المسميات بعلاقة وثيقة فيما بينها فعصر التقدم نتج عن المعرفة بطبيعة الكون.

فأسهمت الثورة التكنولوجية في إحداث نقلة هامة في المستويات المادية للمجتمع الحديث والنظر دون النفس البشرية ودون وقاية هذه البيئة من أي استخدام ضار لما فيها من ثروات أو حفظها للأجيال القادمة. ولكن المستقبل مشروط بعمل حاسم يبدأ بإدارة موارد البيئة التي يستخدم في العمليات الاسترخائية ليؤمن للنفس البشرية التقدم المستديم للبشرية وبقاءها معا.

ولحسن الحظ، فإن هذا الواقع الجديد يصادف تطورات أكثر إيجابية جديدة في هذا القرن ويرجع هذا الفضل بدوره إلى الإنسان صانع الحضارة والذي يستخدم علمه في تحقيق حياة أفضل للبشرية، فأصبح الترويح والاسترخاء أحد متطلبات هذا العصر، لما له من تأثير في الحد من المشاكل النفسية والعصبية المترتبة عنها.

فالعمل السياحي والاسترخاء يلعب دورا فعالا في تربية الأفراد، فهو يهتم به من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والبيئية والاجتماعية، وبالتالي يساهم في تحقيق النمو المتزن للفرد. فالإنسان وحدة لا تتجزأ ، يتأثر ككل ، ينمو ككل ، فالنمو يشمل جوانب الإنسان كلها .

فأشار تقرير نقابة الأطباء الأمريكيين إلى أن البرامج الاسترخائية والسياحية تؤدي إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والاكتئاب النفسي والقلق، وكذلك تؤدي دورا في المساعدة على التخلص من الآثار المترتبة على حياة الميكنة التي يعاني منها الإنسان في هذا العصر.

ولذا يجب أن يدرك كل فرد في المجتمع أهمية النشاطات البيئية والاجتماعية والنشاطات الرياضية، وكذلك الأدب والفنون. كما لا ينبغي أن يتبادر إلى الذهن عدم الاهتمام بجانب من هذه الجوانب الاسترخائية، أو ينظر إليها على أنها نشاطات لا قيمة لها في المجتمع.

ومما زاد من أهمية وقت الفراغ خبرات وتجارب العلوم الحديثة التي أشارت إلى أن شخصية الفرد يمكن دراستها وتحليلها وعلاج انحرافها بدراسة أنماط سلوكه وتصرفاته في أوقات فراغه، أي عندما يكون حرا طليقا على سجيته بعيدا عن قيود العمل والتزاماته. وقياسا على ذلك يمكن تقويم حضارة شعب معين عن طريق معرفة وسائله في استخدام وقت الفراغ، بل أن هناك تفاعلا متبادلا بين تراث المجتمع الثقافي والاجتماعي والبيئي ونظمه وتعاليمه تقاليده وبين المستويات الترويحية السائدة في ذلك المجتمع. (١٥)

ونظرا للقيمة الاجتماعية للاسترخاء لكل من الفرد والجماعة والمجتمع، فقد أصبحت له ضرورة اجتماعية في المجتمع المعاصر،وتتمثل هذه الضرورة الاجتماعية للاسترخاء بالنسبة للفرد في كون الاسترخاء عاملا منشطا لقوى الفرد ومساعدا على الإعلاء بالغرائز الضارة بالمجتمع وتهذيبا والسمو بها.

أما بالنسبة لضرورة الاسترخاء الاجتماعي للجماعة فتتمثل في أنواع الأنشطة الاسترخائية التي يمارسها الأفراد في أوقات فراغهم فهي تنمي لديهم القيم الاجتماعية المبتغاة (كالصدق والتعاون والمسئولية وتربطهم بالجماعة) وبذلك ينمي الاسترخاء زيادة جاذبيتهم للجماعة وتوحد الأعضاء بعضهم مع بعض، وتتمثل الضرورة البيئية والاجتماعية للاسترخاء بالنسبة للمجتمع في كونه عاملا أساسيا في دعم السلوك لدى كل من الفرد والجماعة وجعلتهما يؤثران المصلحة العامة، بالإضافة إلى تفهماهما المنافسة البريئة وطريقة الحياة التي تقتضيها الحياة الاجتماعية في المجتمع. (١٦)

فالاسترخاء يقصد منه أيضا تنمية الاهتمام بالبيئة والاستمتاع بها، فكلما تقدمت الصناعة، قل اتصال الأفراد بالبيئة الطبيعية ومن هنا فإن الاهتمام بالمتنزهات والحدائق والملاعب ينمي الإحساس بالبيئة وجمالها، ويقلل من حدة المشكلات التي تواجهها الأفراد في الحياة اليومية، فإن تنمية الاهتمام بالبيئة السياحية يمثل نوعا من التثقيف وترقية المهارات عند الأفراد ويشمل ذلك، المتنزهات والمعسكرات، والصيد في الخلاء وصيد البحر والتصوير وغيرها من الهوايات الاسترخائية التي تسهم في تنمية البيئة السياحية بصورة إيجابية، وهذا كله يزيد من فهمنا للبيئة الطبيعية ومن استمتاعنا بالحياة.

أنه في ضوء تلك الضرورة البيئية والاجتماعية للاسترخاء بالنسبة لكل من الفرد والجماعة والمجتمع تتحدد ضرورة التنمية لسياحة الاسترخاء في المجتمع المعاصر.فالاهتمام بالاسترخاء يؤدي لوظائف حيوية للمجتمع تسهم في نمو كل من الأفراد والجماعات والمجتمعات شريطية أن يرشد النشاط الاسترخائي في المجتمع حتى يمكن أن يسهم في تحقيق الأهداف المبتغاة.

٢ – أهداف الاسترخاء

يهدف الاسترخاء إلى السعادة التي ينشدها الأفراد. ولكن السعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالاتزان فالاسترخاء له مكانة في جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة وهناك احتياجات حيوية للحياة الإيجابية تتمثل في الجمال والمعرفة، الحاجة إلى القيم والمثاليات، وتذوق الفنون (كالنحت، الرقص، الموسيقى)الألعاب الرياضية، الصداقة فالسعادة التي يبحث عنها الأفراد في مختلف أشكال الاسترخاء تعتبر أساس تقسيم الأنشطة الترويحية فالاسترخاء هو الحالة النفسية التي يكون فيها الفرد في حاله هدوء عصبي بعد ممارسة نشاط ترويحي.

أن القيمة الترويحية لنشاط للفرد تعتمد على الطريقة التي يتأثر بها الفرد أثناء الاسترخاء، فالاسترخاء يعتبر ردا عاطفيا يختلف من شخص لآخر وكذلك يختلف من وقت لآخر للفرد نفسه للحالة الانفعالية التي عليها الفرد.(١٧)

فان هذه الأهداف يمكن أجمالها على النحو التالي:

(أ): السعادة والابتهاج عند الابتكار والإبداع

أن الفن هو محاولة خلق تشكيلات forms سارة، هذه الأشكال تكون سارة، تبعث السرور إلى العين أو الأذن وهذا ما يظهر بالذات في الصورة بالنسبة للعين، وفي الموسيقى بالنسبة للأذن أي إحساس الإنسان بالبهجة، ونلاحظ هنا أن بعض المفكرين رفض الربط بين الفن والجمال، فيقول أحد كبار الاستيطيقيين في فرنسا وهو "سوريو" أنه ليس في وسعنا أن نعد الجمال خاصة مميزة للعمل الفني، كما أنه ليس في وسعنا أن نقصر وظيفة الفن على إنتاج الجمال. (١٨)

فالطفل يبنى قلعة من الرمال، ويرسم الفنان لوحته، وآخرون يستمتعون من خلال كتابتهم للشعر أو عند ابتكارهم لشخصيات معينة في قصة أو مسرحية، والجميع يعبرون عن تلك الرغبة الإبداعية

وهي الرغبة في الإبداع والابتكار والتعبير عن النفس من خلال القدرات الابتكارية والإبداعيــة، فالفن نشاطا خلاقا نحو إبداع وابتكار أشياء يهيئان أعظم الفرص للجمال وتذوق كل ما هو جميل.

(ب):الإحساس والتمتع بالجمال

أن الجمال يعبر عنه أشكال النشاط الاسترخائي المتعددة، فحب الجمال يتقارب مــع الرغبــة في الابتكار والإبداع. والرغبة التي تلاقي إشباعها لأعلى درجــــــــة من خلال الأشكال الجمالية المختلفة. فالإحساس بالفن والتمتع بالجمال كما يذهب كل من"سيدني كولفن" و "سنتيانا" و"مولر فربنفلس" يطلق على شق ضروب النشاط التي يجوز أو ينبغي أن تتولد منها آثار جمالية (أستطيقية) من أجل المتعة الخاصة المستقلة عن أي منفعة مباشرة وأيضا من أجل اللذة التي يستشعرها الفرد من مشاهدة أو تأمل تلك الأعمال. فإن جمال البيئة الطبيعية، ومناظرها الخلابة وجمال اللحن الموسيقي وجمال الأداء في التمثيل.

كما أن تناسق وإيقاع حركة الراقص أو الرياضي عندما يتزحلق على الماء أو الجليد فــإن تلــك الحركات تبعث البهجة والحيوية.

حيث يؤكد "تولستوي" أن الفن ضرب من النشاط البشري الذي يتمثل في قيام الفــرد بتوصــيل عواطفه إلى الآخرين. حيث يشترط توليستوي صدق التعــبير ويضــيف "فرانســيس بيكــون" و"فينيكس" أن الفن هو الإنسان مضاف إليه الطبيعة. (١٨).

فإن إنجاز قطعة فنية من نحت أو رسم واستخدام اليدين للابتكار والخلق والإبداع في ترجمة الأفكار كل هذه الفرص وأكثر منها بكثير يوفره الاسترخاء من أجل التمتع بالجمال وتذوقــه. وتشــكل الموسيقى بمختلف أنشطتها جانبا مهما بالإحساس بالجمال والمتعة، فالموسيقى وسيلة تعبير وجداني راقية ولغة عالمية سهلة الإدراك، وفي الواقع الموسيقي تقدم أجل الخدمات من خلال التربية الجمالية للفرد فهي تستطيع أن تعمق مقدار السرور الشخصي كما أنها تساهم في اشــتراكية الــذوق في المجتمع الواحد. وتشير الدراسات إلى حجم ونوع الموسيقى التي يجدر بنا اســتخدامها في مجــالات الترويح والاستشفاء أو أثناء عمليات الاسترخاء.

ويشير "دان كورين" إلى أن العمل اليدوي من خلال برامج النشاط الفني وأثناء الاسترخاء يعيــد الإنسان المرهق بدنيا أو عقليا أو نفسيا إلى حالته الطبيعية، كما يمتاز العمــل اليــدوي بخصــائص

علاجية لبعض الاضطرابات النفسية والعقلية وله آثار مهدئة ومخفضة للتوتر العصبي.. وهو مجدد للنشاط لما يضيعه شعور بالسعادة والإحساس بالجمال ولعل المناظر الطبيعية الجذابة والبيئات المتميزة أحد عوامل الإحساس بالمتعة والجمال حيث مناظر الجبال الخلابة والمناظر الساحلية لها سحرها القوي ومناطق البحيرات علاوة عن روعة التلال والينابيع الساخنة والمناطق الثلجية والكهوف .. هي مصدر بيئي أعظم استمتاع عند الكثيرين.

(ج): الإحساس بالسعادة والشعور بالألفة ومشاركة الآخرين.

أن التكيف البشري يجب أن يتفق مع البيئة الاجتماعية ومع تتطلبه من مطالب واحتمالات اجتماعية فإن السعادة التي تنبع من إسعاد الآخرين تمثل أرقى وأسمى الأحاسيس البشرية حيث تتاح الفرص لاكتساب خبرات تعليمية وتربوية تقوم على ميول واهتمامات أفراد الجماعة فالوقت الذي يقضيه الفرد من أجل مساعدة الآخرين كالتطوع في المنظمات المختلفة التي تساعد الآخرين كجمعية أصدقاء السائح مثلا أو جمعيات أصدقاء الطيور أو النباتات أو جمعيات أخرى ذوى المشاكل الاجتماعية (ذوى الحاجات الخاصة) المختلفة تعتبر من أرقى أشكال أنشطة الاسترخاء.

وهذه الأنشطة أحد أهداف الاسترخاء الاجتماعي متمثلة في تهيئة الفرص لممارسة الأفراد التخطيط الجماعي والتدريب على اتخاذ القرارات الجماعية، وكيف يوفق أفراد الجماعة بين خلافاتهم لبلوغ الأهداف التي يسعون إليها. كما تساعد الأفراد على تنمية الخصائص والقيم المرغوب فيها للشخصية كالنهوض بمستوى آداب اللياقة الاجتماعية، والرقي بالسلوك والاتجاهات الاجتماعية وصفات القيادة والمبادرة في أعضاء الجماعة.

كما تساعد هذه الأهداف على إشباع الحاجة النفسية الأساسية للأفراد(كالحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى التعارف،والحاجة إلى النجاح،والحاجة بالإحساس بالرضي النفسي وبالسعادة واثبات الأنا)

ولعل تلقائية نشاطات الأفراد لا تبرز بشكل واضح مثلما تبرز في البرامج الاجتماعية إذا أحسن أعدادها وتنظيمها — وذلك لأن هذه البرامج تجمع جماعة من الأفراد ذات اهتمام مشترك لتحقيق

هدف مشترك في جو يتميز بالمرح والسرور والمتعة. فهناك أنشطة عديدة تقابل هذه الاحتياجـات تتمثل في:-

إقامة الحفلات والاحتفالات في المناسبات المختلفة كالاحتفالات بمناسبة خاصة قد تكون للاحتفال بأعياد الميلاد، أو النجاح، أو باستقبال مولود جديد، أو بالتعارف أو بمناسبة عامة كالاحتفال بأعياد الثورة، أو عيد الأم (الأسرة) أو عيد الطبيعة، الاحتفالات الدينية (رؤية هلال العيد وشهر رمضان والمولد النبوي)، أو بذكرى إنجاز هام كتوقيع اتفاقيات سياسـية أو عسـكرية أو اقتصـادية، أو حفلات الموسيقى الرقص والغناء.

ويتميز هذا النوع من النشاطات الاجتماعية بأنه كثيرا ما يشمل النشاطات والألعاب الاسترخائية التالية: (١١)

الغناء، الموسيقى، الرقص، ألعاب المحاكاة، ألعاب التعاون، التمثيل.

ومن هذه الأنشطة أيضا الرحلات الاسترخائية الجماعية، ورحلات الخلاء حيث تعد هذه الرحلات من أهم العوامل لتحقيق التعاون وخدمة الجماعة، واستثمار وقت الفراغ فيما يفيد وبطريقة إيجابية.

وينتج عن هذه النشاطات الألعاب الاسترخائية الآتية:-

ألعاب سحرية ،ألعاب موسيقية كالكراسي الموسيقية،منوعات من الرقص، والموسـيقى، والغنـاء ،التجوال لاستكشاف الطبيعة.

هناك أنشطة أخرى كالمجالسات أثناء تناول القهوة العربي، أو تناول الشاي الساعة الخامسة بعـد الظهر، أو حول المآدب الأدبية والنوادي. ويتميز هذا النوع من النشاطات الاسترخائية باستخدام وسائل ترويحية مثل:

ألعاب المائـدة: كألعاب الشطرنج، الدومنيو، ألعاب الورق.

نشـاطات لفظية: سرد النوادر، الفوازير، النكات.

. نشاطات الاستماع: كسماع الموسيقى والغناء مثل (أم كلثوم، عبدا لوهاب)، مشاهدة الـبرامج التليفزيونية، وسماع الراديو.

فالهدف من هذه البرامج هو هدف اجتماعي ترويحي نفسي، قوامه مساعدة الأفراد على الاسترخاء وتنمية الاتجاهات والقيم الاجتماعية لديهم.

(د): تنمية القدرات الشخصية

يهدف الاسترخاء كما ذكرنا سابقا إلى السعادة التي ينشدها الأفراد، فيؤثر الاسترخاء الهادف إلى تنمية القدرات الشخصية مما يؤدي إلى خلق وتكوين الشخص.

ويمكننا القول أن القلق والتوتر بمختلف أشكاله يرتبط مباشرة بتغيرات في عدد من الوظائف الجسمية الحيوية التي سبق ذكرها، والتدريب على الاسترخاء وتنمية القدرات الشخصية بكافة أشكاله بواسطة جلسات خاصة مع الأجهزة أو بدونها يعطى الفرد قدرة على التحكم في قدراته بعد انتهاء التدريب إضافة إلى التأثير المباشر والفوري للاسترخاء في الراحة العامة وزوال التوتر.

فتنمية القدرات الشخصية تنقسم إلى قسمين:

* القدرات العقلية:

العقل هو أهم الطاقات البشرية فإن هناك العديد من الأنشطة الذهنية التي تنمي ملكات العقل وتدعم القدرات العقلية للأفراد كما تساعد الأفراد على التفكير المنطقي السليم وذلك عن طريق مناقشة الأمور المختلفة التي تتعلق بممارسة تلك الأنشطة وتهدف إلى تدريب قدرات الإنسان العقلية.

وعموما يمكن أن نحدد أهم الأهداف التي يسعى إليها الاسترخاء أثناء النشاط الترويحي إلى تحقيقها في الجانب العقلي وهي النحو التالي:

١- مساعدة الأفراد على مواجهة المستقبل.

٢- تدريب الأفراد على التفكير المنطقي السليم.

٣- تنمية القدرات العقلية.

٤- تنمية القدرة على المناقشة والإقناع.

٥- تقديم العون للأفراد باستخدام قدرتهم على التصور والتخيل.

٦- تدريب الأفراد على اليقظة الذهنية الحادة.

٧- تدريب الأفراد على مواجهة أعباء الحياة اليومية.

* القدرات الجسمية:

يعتبر النشاط الجسماني وظيفة أساسية للحياة. فيتسم اللعب بالنشاط البدني المستمر، حيث تبدأ باللعب الفردي ثم تنتقل للعب الجماعي.

فإن هذه الرياضيات تجلب البهجة والسعادة أثناء الممارسة فالأنشطة الاسترخائية تهدف إلى تحقيق أغراض معينة ويمكن حصر أهم أغرض الاسترخاء في هذا المجال فيما يلي:-

١- مساعدة الجسم على النمو الطبيعي وتقوية العضلات.

٢- تنمية الطاقة الحيوية خاصة عن كبار السن وتأخير الشيخوخة.

٣- استكمال تناسق الجسد عن النمو واكتساب اللياقة البدنية.

٤- الوقاية من الأمراض – وتحقيق التكيف النفسي.

٥- تنمية القدرات الدفاعية للإنسان (الدفاع عن النفس).

٦- التوافق العضلي والعصبي التحكم في حركات الجسم المختلفة.

٧- إشباع الميل إلى الهواية.

مما سبق يتبين أن الرغبة في التجديد والإبداع الفني مرآة صادقة للأحاسيس، المشاعر، والعواطف والانفعالات. وتعتمد على الرغبة لابتكار الجمال تبعا لما يتذوقه الفرد وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون والحركة والصوت. وهكذا يكون الاسترخاء خلق الإحساس بالجمال، وتنمية لتذوق الفني من خلال الاهتمام بالموسيقى وألوان الفن الأخرى كالرسم، والنحت، الشعر، والتمثيل، المسرح، والفنون الشعبية، ذلك أن تقذير هذه الفنون يحقق للمرء الإشباع والرضا النفسي.

ومجمل القول هنا قصد الإحاطة بإسهامات الفن والنشاط الفني في تحقيق حياة سعيدة كهدف الاسترخاء، فالاسترخاء تهيئ الفرص العديدة لإرضاء النفسي فالاهتمام الفني(كالتمثيل، الشعر، والرسم، والنحت، والموسيقى...الخ) فهذه الوسائل يعبر من خلالها الفرد أثناء استرخائه عما يجيش بنفسه ويكشف للإنسان إمكانية الإبداعية والتجديدية الخلاقة.

فالاسترخاء ألابتكاري له أهمية في تنمية الوجدان أو أهمية روحية، فقد يصبح الاسترخاء طريقا للحياة. الاسترخاء هو ما ينشده الإنسان أثناء أوقات الفراغ. فلاسترخاء مطلب إنساني بعد يوم من العمل الشاق والتعب الجسماني أو الذهني أو النفسي. وأن تحقيق الاسترخاء يختلف باختلاف الأفراد.

فمثلا قد يكون الاسترخاء والشعور بالسعادة عند بعض الأفراد عند سماعهم موسيقى هادئة، أو من يتأمل الطبيعة أو السماء أو الماء. وقد يستمتع الأفراد ذوي الأعمال التي تتطلب جهدا بدنيا بالاسترخاء من خلال الأنشطة الذهنية والتي تتطلب جهدا جسمانيا عنيفا. حيث لا يمكننا تقدير أهمية أشكال الأنشطة الترويحية إلا إذا تمكنا من فهم إمكانية التوصل إلى الاسترخاء من خلال هذه الأنشطة.

٣- خصائص الاسترخاء:

للاسترخاء خصائص تميزه من غيره من المناشط الأخرى. والأنشطة الاسترخائية بمختلف أنواعها تسهم إسهاما إيجابيا في تحقيق مجموعة أهداف تربوية، ومن أهم خصائص الاسترخاء:-(١١)

(أ) الهادفية: المقصود الهادفية هو أن يكون الاسترخاء هادفا، بمعنى أن يساعد الاسترخاء على تنمية قدرات الإنسان والعمل على رفع مستوى الحيوية لديه، والتخلص من الضغط العصبي والنفسي، فالاسترخاء وأحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق وبالتالي هدفه العمل على الراحة والاسترخاء.

فالاسترخاء هدفه إكساب الفرد المهارات والقيم والاتجاهات التربوية من خلال ممارسته للنشاط فإن السعادة والرضا التي يشعر بها الفرد من خلال أعمال الاسترخاء الهادفة تتمثل في عملية الإنجاز الشخصي مهما اختلفت الدرجة.

(ب) الاختيارية: يختار الممارس للاسترخاء النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الاسترخائية التي تتميز بتنوع مجالاتها ما بين اجتماعية،أو بيئية، أو ثقافية،أو رياضية،أو أنشطة فنية.

كما يوفر الاسترخاء التوازن بين الاستقلالية، والتبعية للممارس... كما أن مجالا من المجالات السابق ذكرها تتميز بوفرة نشاطاته، كما توفر هذه الأنشطة الاسترخائية الاختيارية الفرص للممارس بأن يستخدم إمكانية الذهنية ويعمل كذلك على تنميتها.

فيجب تشجيع الأفراد لأن يكون لهم هوايات يسعدون بها عند ممارستها،وتوفر لهم روح المرح،والتي تبعدهم عن عناء العمل وتساعدهم في أن يجيدوا السعادة باستمرار في الأحداث الصغيرة في حياتهم.

(ج) الرغبة: يهيئ الاسترخاء الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة عند ما يتم الإقبال على ممارسة نوع من أنواع النشاط الاسترخائي وفقا لرغبته وبدافع من غريزته الذاتية.
فإن سلوك الفرد مدفوع بقوى مختلفة في شكل اهتمامات ورغبات، مثلا كما في الرغبة والشعور بالاطمئنان، والأهمية والرغبة في تجربة خبرات جديدة، ويمكن لهذه الرغبات المدفوعة الذاتية أن تشبع إلى درجة معينة من خلال ممارسة أنشطة الاسترخائية فتتمثل الرغبة والجهد عاملا حيويا ومهما فهي إحدى خصائص النشاط ألاسترخائي ولكنها ليست العامل الوحيد فالجهد يقود إلى ظهور الرغبة.

(د) التوافق النفسي: لقد كتب أحد كبار أطباء القلب الأمريكيين يصف العلاقة بين الاسترخاء والتكامل الشخصي يقول: (إننا نستطيع أن نتعلم الكثير إذا أجرينا تجربة على عدد من المتطوعين، فإن طلبنا إليهم أن يبتعدوا عن أي لون من ألوان الاسترخاء لمدة ثلاثون يوم. فلك أن تتصور نفسك وأنت غير قادر على قراءة صحيفة، أو كتاب، أو سماع الراديو، أو مشاهدة التليفزيون، أو حتى النظر من النافذة والتحدث مع الآخرين، ماذا ستكون نتائج ذلك على الشهية، والاتجاهات، والقيم، وضغط الدم ؟
إن الشخصية السوية المتزنة انفعاليا هي نتائج لعوامل كثيرة، أهمها الاسترخاء الذي يعتبر طريقة طبيعية للتنفيس والتعبير عن ألذات) (١٩).
يتحقق التوازن النفسي للفرد من خلال عمليات الاسترخاء فممارسة الاسترخاء يعمل على الثقة بالنفس، والتحكم في المشاعر، والتلقائية والشجاعة الشخصية، كما توفر أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة، فالاسترخاء يجلب المرح والسرور والسعادة والبهجة في نفس الممارس. وبذلك يكون الفرد الممارس للنشاط الترويحي في توافق نفسي أثناء النشاط.

(و) خصائص الوقت المناسب: ومن خصائص الاسترخاء أنه يتم في وقت الفراغ الذي يتحرر فيه الإنسان من قيود العمل، فالتواجد في الهواء الطلق والشمس المشرقة في الحدائق والمتنزهات وفي الشواطئ ما هي إلا قياس لحياة فيها الرضا والسعادة بعد الانتهاء من تلبية حاجاته الأساسية، ولذا فإن الاسترخاء يكون أحد خصائص ووظائف الفراغ. ويعتقد"دي مازدييه" أن لوقت الفراغ ثلاث وظائف رئيسية لفرد وهي:-

* الاسترخاء RELAXATION فلاسترخاء هو استجمام من أعباء الحياة اليومية، فهو يخلصنا من التعب، ويستعيد التوازن الجسمي والعصبي الذي يتعرض للاختلال عن طريق التوترات التي نواجهها في مجال العمل اليومي.

*التسلية Entertainment فالتسلية هي وسيلة ومضادة للملل، فهي عنصر التغير الرئيسي في الحياة سواء كان هذا التغيير واقعيا أو تخيليا.

* تنمية الشخصية Personal Development فالنمو الذهني والمشاركة الاجتماعية تؤدي لتطوير الشخصية. فهي تحرر الفرد من آلية الفكر والعمل، فهي تعني أكبر قدر من المشاركة الاجتماعية من جهة، وتوجيها للذات من الناحيتين الجسمية والعقلية توجيها يتخطى النطاق المحدود للعمل والحياة الروتينية من جهة أخرى، وهذا بدوره هو ما يعمل على خلق الاتجاهات الإبداعية عند الأفراد، إذ من خلالها يتحقق الإشباع الذاتي، الذي نفشل في تحقيقه في مواقف كثيرة، حينما أصبح الإحباط ظاهرة واضحة في العالم المعاصر (٢٠).

- الواقع أن الفهم الصحيح للاسترخاء يتطلب أن تأخذ في الاعتبار عنصري الوقت والنشاط، فمقدار الوقت المتاح لنا للاسترخاء يحدد ما يمكن أن نفعله خلاله، سواء تمثل في لحظات أو قضينا فترة طويلة فيه.

٤- فوائد الاسترخاء وسبل تحقيقه:

على الصعيد الطبي أن التوتر والعصبية يساعد الاسترخاء على منع حدوثها إذا كانت في أولها أوعلى الأقل العمل على تخفيفها إذا لم يكن لها أسباب أخرى.

فللاسترخاء فوائد كثيرة منها تراجع الشعور بالكآبة والملل الناتجين عن الرتابة في العمل أو في الحياة أو بسبب الوحدة إلى حد كبير. حيث تختفي تلك الألأم الناتجة عن التوتر في الرقبة والكتفين

والساقين، ويختفي التنميل في الأطراف، كما أن التمارين الرياضية والمشي أصبحا متعة يساعد على صفاء الذهن وراحة البال.

حيث يحقق لنا الاسترخاء:-

* بلوغ مرحله الصفاء والخيال والحرية من هوا جز العقل الواعي الناقد.
* مناقشه الذات البشرية لحسم بعض الصرعات الداخلية النفسيه.
* التغلب على التوتر والعصب والعصبية.
* التخلص من الاكتئاب والتدريب النفس على السعادة.
* تدريب العقل الباطن لمقاومة مرض النفسي.
* تدريب النفس على مجموعة خطط وأهداف مستقبلية.
* مواجهة المخاوف البشرية بأنواعها.
* التخلص من الوساوس التسلطية والأفعال القهرية.
* تدريب العقل الباطن على الشعور بالسلام الداخلي والهدوء والاسترخاء.

ومجمل القول لقد تبين لنا أهمية الدور الذي يقوم به الاسترخاء بوصفة نظاما اجتماعيا، وخاصة في تحقيق التكامل والترابط الاجتماعي، وتنمية الشخصية، والتخلص من التوتر والإحباط، والإشباع، وجدير بالذكر أن سلوك الاسترخاء يتأثر بالبيئة الاجتماعية، ويتفاعل مع نظم المجتمع الأخرى.



الفصل الثالث

الاسترخاء و البيئة السياحية

الفصل الثالث

الاسترخاء والبيئـــــة السياحيـــــة

أولا- السياحة وارتباطها بالاسترخاء

السياحة بمفهومها الحديث هي صناعة القرن، وتعتبر السياحة كظاهرة أحـــد الأنشـــطة الهامـــة لتمضية أوقات الفراغ والبحث عن هذا الاسترخاء ويعود ذلك للأجازات، فقضـــاء الأجـــازات والسياحة يعدان جانبا من مجال أرحب لقضاء وقت الفراغ. لذلك فإن النشاط السياحي يـــرتبط ارتباطا وثيقا بوقت الفرَاغ، فزيادة وقت الفراغ عاملا هاما في تطوير السياحة فلولا وجود وقـــت الفراغ لما وجدت السياحة.

وكذلك يمكن القول بأن نوع النشاط السياحي وطول الرحلة السياحية يتحدد بطول وقت الفراغ عاملا هاما في تطوير السياحة فلولا وجود وقت الفراغ لما وجدت السياحة. وكذلك يمكن القول بأن نوع النشاط السياحي وطول الرحلة السياحية يتحدد بطول وقت الفراغ المتاح.

- فالفراغ يشير إلى فكرتين هما (الوقت) Timeو (النشاط) ACTIVITY فوقت الفراغ هو وقـــت خال من العمل والالتزامات الأخرى، والنشاط الذي يمارس خلال هذا الوقت يتسم هـــو الآخـــر بدرجة عالية من الشعور بحرية الاسترخاء.
- إن التغيرات التي تحدثها كل من أوقات الفراغ والسياحة ونتائجها المستقبلية فهي ذات أهميـــة كبيرة. فإن المستقبل يشير إلى أننا نتجه نحو مزيد من البحث عن الاسترخاء وكلما ازداد التقـــدم التكنولوجي والعلمي كلما ذات البحث عنه، ومعنى ذلك أن الاسترخاء سيمثل محورا للاهتمام في المستقبل القريب بالنسبة للسياحة.
- ولعل ما هو أعظم وأهم تطور في السياحة الحديثة كان يتمثل في الزيادة الملحوظـــة في قضـــاء الأجازات خارج البلاد من أجل فرص أكبر للاسترخاء.
- فإن متطلبات واحتياجات الملايين من الأفراد اليوم للاسترخاء تتطلب تنظيما سياحيا جبارا على المستويين المحلي والدولي، وهو تنظيم تتزايد أهميته مع الزيادة المســـتمرة في المجموعـــات البشـــرية المتحركة هذه التغيرات في متطلبات سد الحاجات، تعكس المطالب الراهنة والمتزايدة من أنماط سد

الحاجات (كأماكن الإقامة، استخدام سيارات السياحة المتنقلة أو إقامة المخيمات أو المناطق الطبيعية الحرة من أنهار وبحار وشواطئ ومناطق خلوية). فهي عامل مهم من عوامل الجذب السياحي.

– السياحة بمفهومها الحديث هي ظاهرة اجتماعية وإنسانية عرفتها البشرية منذ أن خلق الله الأرض وما عليها فهي قديمة قدم الحياة عريقة عراقة التاريخ.

– تحظى السياحة باهتمام عالمي متزايد، حيث تفوق معدل الزيادة فيها على نسبة تزايد حركة التجارة الدولية، كما تجاوز نسبة تزايد حجم الإنتاج الصناعي العالمي.

– تعد العطلة السنوية، مظهرا هاما من مظاهر الحياة الاجتماعية. أن كلمة عطلة بالإنجليزية (holiday) مشتقة بطبيعة الحال من عبارة أيام مقدسة (holy days) وهي أيام مقرونة بمظاهر دينية، بالرغم من استخدامها اليوم بمعنى علماني يعني راحة مؤقتة من روتين الحياة اليومية ووقت فراغ وتسلية وترويح واسترخاء. والمفهوم العصري للعطلة أو الإجازة السنوية إلى حد كبير نتيجة الثورة الصناعية التي أحدثت تغيرات اجتماعية، واقتصادية لها فعاليتها.

ومجمل القول:– أصبح للسياحة دور عظيم الأهمية ذو أبعاد كبيرة في حياة الأمم والشعوب سياسية وبيئية واجتماعية وصحية واقتصادية فأصبح عائدها ينافس الكثير من المشكلات التي تواجهها .وأنشأت من أجلها المنظمات الدولية والمحلية التي تدعى شئونها وتهتم بها لتطويرها والارتقاء بها وتنميتها وتنشيطها بين الدول المختلفة.

والسؤال الذي يثور في الذهن الآن هو:ما المقصود بالسياحة وأهدافها ؟ وما هي سياحة الاسترخاء ؟ إن الإجابة على هذا السؤال تتمثل في:–

أولا: أن السياحة في أبسط صورها تعتمد على مقومات طبيعية، وتراث حضارة، وعناصر ترفيهية ووسائل نقل، وإمكانيات إقامة، وعلاقات ومجهودات إنسانية .

ثانيا: هدفها: إشباع الحاجات النفسية الفكرية والجسمانية للإنسان وهو هدف الاسترخاء.

** تعريف السياحة

إن انتقال الإنسان من مكان إلى آخر يعتبر ظاهرة قديمة، ألا أن السياحة لم تبلغ تطورها البالغ ألا بعد الحرب العالمية الثانية وهي الفترة التي تميزت بارتفاع مستوى الدخول الفردية وحصول الأفراد

على مزايا جديدة كتخفيض ساعات العمل والأجازات المدفوعة، وأدى ذلك كله إلى أن أصبحت شريحة كبيرة من الطبقات في المجتمع قادرة على تحقيق فائض من الدخول يوجه إلى إشباع حاجاقم الإنسانية في قضاء الأجازات في السياحة، وهذا الإشباع يمثل إشباعا للحاجات الإنسانية الرفيعة.(٢١)

وهكذا يتبين أن السياحة نشاط إنساني يقوم على الانتقال من منطقة أو دولة أخرى لفترة مؤقتة من أجل تحقيق درجة من الرضا والإشباع الاجتماعي والنفسي والبحث عن مناطق جيدة للاسترخاء.

فالسياحة هي ظاهرة من ظواهر عصرنا تنبثق من الحاجة المتزايدة إلى الراحة وإلى تغيير الهواء وإلى مولد الإحساس بجمال الطبيعة ونحو هذا الإحساس وإلى الشعور بالبهجة والمتعة من الإقامة في مناطق لها طبيعتها الخاصة وأيضا إلى نمو الاتصال على الأخص بين شعوب مختلفة من الجماعة الإنسانية وهي الاتصالات التي كانت ثمرة اتساع نطاق التجارة والصناعة سواء كانت كبيرة أو متوسطة أو صغيرة وثمرة تقدم وسائل النقل.(٢٢)

وعند تحليلنا لهذا التعريف يتضح لنا إسهابه بالنواحي النفسية التي تشبعها السياحة، الإحساس بجمال الطبيعة، الشعور بالبهجة والمتعة والراحة والاسترخاء.

وأكد "ماتيو الفرنسي" ١٩٤٥ C.Mathiot السياحة هي جميع المبادئ أو القواعد التي تنظم بمقتضاها رحلات الترويح أو الفائدة سواء ما كان منها متعلقا بما يقوم به المسافرون أو السياح. شخصيا وما كان منها متعلقا بما يقوم به أولئك الذين يقومون باستقبالهم وتسهيل انتقالهم. (٢٣)

السياحة هي مجموعة التنقلات البشرية والأنشطة المترتبة عليها والناتجة عن ابتعاد الإنسان عن موطنه تحقيقا لرغبة الانطلاق الكامنة في الطبيعة والبعد عن أسباب للتوترات النفسية والعصبية في كل فرد.

القاموس الدولي السياحي —مونت كار لو ١٩٦١. السياحة هي عبارة عن لفظ ينصرف إلى أسفار المتعة وهي مجموعة الأنشطة البشرية التي تعمل على تحقيق هذا النوع من الأسفار والصناعة التي تتعاون على إشباع رغبات السائح. (٢٤)

وهذا التعريف قصر السياحة على المتعة من أجل البعد عن القلق ونحن نؤكد على أن الغالب الأعم من السفر يكون للمتعة سواء كانت المتعة عقلية أو نفسية أو جسما نية ولكن هناك بعض الأشكال أو الأنماط الأخرى للسياحة أيضا.

** تعريف الاسترخاء

الاسترخاء هو ما ينشده الإنسان فهو يخلصنا من المشكلات العصبية والنفسية التي تواجهنا نتيجة أعباء الحياة اليومية بعد العمل الشاق والتعب الجسماني أو الذهني أو النفسي. وعن طريق الاسترخاء يستعيد الفرد التوازن الجسمي والعصبي الذي يتعرض للاختلال عن طريق التوترات التي نواجهها في مجال العمل اليومي.

فيما مضى كان ينظر للاسترخاء على أنه عدد من الساعات الضائعة، والتي من خلالها قد يستسلم المرء لوساوس الشيطان. إلا أن الاستخدام الأخذ في النمو لتعريف الاسترخاء يعد مؤشرا قويا لتغيير النظرة إلى مفهوم الاسترخاء. فالاسترخاء هو استجمام من أعباء الحياة اليومية. فإن دور الاسترخاء أن يخلصنا من التعب، ويستعيد التوازن العصبي والنفسي والجسمي الذي يتعرض للاختلال عن طريق التوترات التي تواجهها في مجال العمل اليومي.

يوافق كثير من الاجتماعين المعاصرين على أن إنسان القرن الحادي والعشرين يعاني من الاغتراب والكآبة والكبت والملل والانطواء وكسر الهوية والتوترات العصبية والأزمات النفسية، كما أصبح هذا الإنسان أيضا مغتربا عن جوهر ذاتيته أو عن شخصيته الحقيقية ومن هنا فإن على السياحة الاهتمام بتلك الفئات.

أن النشاطات الاسترخائية تحرر الفرد من الروتين اليومي وتجعل منه شخصية نشطة ذات خبرة قادرا على الابتكار والتجديد ومضاعفة الجهد والعمل من أجل تطوير ذاته فيعود لعمله موفور الصحة، وفي حالة نشاط متجدد فيصبح عطاؤه أكثر وإنتاجه أعظم.

ومجمل القول: كل هذا يعود لفضل اتجاهات الحكومات والمؤسسات السياحية المختلفة والشركات التي توجه الجانب الأكبر من اهتماماتها للأفراد وتلبية احتياجاتهم للاسترخاء وتشجيعهم على منحهم تسهيلات وتخفيضات متعددة للسفر وشغل أوقات الفراغ والانتفاع بالأجازات ومزيد من

الاسترخاء، وعليه فإن منح العطلات والأجازات للعمال مدفوعة الأجر تعمل على تنشيط الحركة الترويحية والسياحية خصوصا إذا ما ارتبطت هذه العطلات بكافة التسهيلات الممكنة.

ثانيا – الاسترخاء والسياحة

تعد سياحة الاسترخاء من أهم أنماط السياحة على الإطلاق، خاصة في هذا العصر، حيث تستحوذ على أكثر من ٥٥٠% من حركة السياحة الدولية، حيث تتميز بطابعها الجماهيري. وليس المقصود بالاسترخاء عدم مزاولة أي نشاط عقلي أو عضلي، بل من الممكن مزاولة بعض الأنشطة كالسفر والترحال والرياضة.

وتعتبر السياحة والأنشطة الاسترخائية منها قطاع من القطاعات الاقتصادية ذات الخصائص المتميزة فهي تقدم السلع والخدمات المختلفة – في أماكن متميزة أيكولوجيا – في مقابل حصيلة وفيرة من العملات الأجنبية مع مراعاة إنها لا تستلزم هذا الكم الهائل من الاستثمارات التي توجه إلى القطاعات الأخرى، فضلا عن أنها تتميز بسرعة العائد المتوقع وقصر فترة الانتظار، فلن تحتاج في هذا المجال إلى فترة قد تطول في انتظار العائد المتوقع، ويضاف إلى ذلك أيضا أن السائحين أو المسترخين لا يستلزم أن تنقل إليهم الخدمة أو السلعة بل هم يحضرون بنفسهم إلى سوق السلعة أو الخدمة (البلد المضيف) ليشترون بالسعر الذي يتحدد في السوق الوطني.(٢٥) من اجل الاستمتاع والاسترخاء وللراحة النفسية والعصبية.

ولعل أهم ما تبين للسياحة والترويح ألاسترخائي من مزايا اقتصادية هو ما يلي:

١– تعمل السياحة الاسترخائية على تحقيق المضاعف السياحي الذي ينشأ من مضاعفة القيمة الحقيقية للدخل نتيجة لدخول الإيرادات السياحية في دورات اقتصادية أخرى متتالية مما يكون له أثر كبير في مضاعفة الدخل السياحي الأصلي لاستغلاله في أنشطة أخرى صناعية وتجارية مما يوجد رواجا وانتعاشا اقتصاديا كبيرا.

٢– أن السياحة – الاسترخائية – سبب مباشر لدخول العملات الحرة للبلاد نتيجة بيع الخدمات السياحية والسلع المرتبطة بها.(٢٦)

٣- تعمل السياحة وأنشطة الاسترخاء على التوازن الاقتصادية بين مختلف المناطق السياحية في الدولة وذلك بإقامة المشروعات الجديدة في المناطق الأقل حظا في التنمية مثل المناطق الجبلية والصحراوية والزراعية والساحلية والجزر البحرية والنيلية والوديان والواحات التي تتمتع بعناصر متعددة للجذب السياحي والبعد عن الضوضاء وعيون المتطفلين، ولها قدرة عالية من الهدوء والتميز.

٤- أن صناعة السياحة والاسترخاء تتطلب استثمارات مالية أقل نسبيا إذا ما قورنت بقطاعات إنتاجية أخرى مثل الصناعات التعدينية أو الصناعة الثقيلة أو أشكال أخرى سياحية.

٥- السياحة والترويح وخاصة الترويح ألاسترخائي سوق قابل للتوسع وخاصة النشاط الاقتصادي من خلال ما يحققه من إيرادات سياحية عديدة تعود على المجتمع بفوائد ومنافع كثيرة بواسطة الاستثمارات الموجهة إلى القطاع السياحي.

٦- أنها تقدم للدولة قطاعات تصديريا يحضر فيه المستهلك الأجنبي بحثا من المنتج أو الخدمة دون حاجة إلى شحن أو تحرك مكاني للمنتج.

٧- إن المنتج السياحي والترويحي ألاسترخائي المباع يقوم أساسا على خدمات وثروات غير مادية لا تقل بطبيعتها – بغير طريق السياحة – عائدا ما مثل المناخ وجمال الطبيعة التي تتميز بالهدوء والنقاء، ووجود أماكن تاريخية، وثروات أثرية وطبيعية فريدة، وهي ذات إمكانيات وتوقعات غير محدودة من العائد المادي إذا ما أحسن تخطيطها وتسويق المنتج فيها وفقا لقواعد علمية وتجارية مرنة.

٨- إن السياحة وأنشطة الاسترخاء هي أداة فعالة ومؤثرة للنظام العام لخلق تكامل اجتماعي ونفسي وحضاري على المستوى القومي والدولي.

ومصر بما تتمتع به من عناصر الجذب السياحي وخاصة ألاسترخائي وهو ما سنعرضه لاحقا، يجب عليها أن تسعى إلى تنمية سياحة الاسترخاء، وتوزيع استثمارات خطة التنمية الاقتصادية على قطاعات النشاط الاقتصادي المختلفة – ومنها قطاع السياحة – وفقا للمعايير الاقتصادية (الإيرادات التي تدرها بالعملة الأجنبية، معامل الاستثمار، فرص التشغيل التي تنتجها الاستثمارات السياحية...... الخ).

كذلك تلعب السياحة دورا بالغ الأهمية في البلاد النامية التي يتوافر فيها بيئات إيكولوجية متميزة حيث أن العمل الإنساني هو العنصر السائد في السياحة الاسترخائية.

إن السياحة لا تزال لها قيمتها فمن الحقائق الثابتة اليوم أن السياح لم يعودوا مجرد ضيوف، بل هم أيضا مستهلكون، ثانيا: هم يقومون بنشر علاقات صديقة مع الدول محل السياحة مما يساعد على تقليل التوتر العالمي ونزع فتيل الحروب. (٢٥) (٢١)

ثالثا- عوامل قيام البيئة السياحية الاسترخائية

أن البيئة السياحية الاسترخائية هي البيئة التي يتوافر لها من العناصر الطبيعيــة أو البشــرية أو في كليهما ما يجعلها منطقة جذب للسكان من خارجها لفترة محدودة من الزمن، وتضيف إليهم متعة قد تكون ترفيهية أو ثقافية أو علمية أو نفسية أو عقلية..الخ، وتجعلها بصفة مستدامة منطقة جــذب فالبيئة السياحية الاسترخائية برغم اختلاف أنواعها فهي مظهر من مظاهر العلاقــات الإنســانية والثقافية والحضارية، وهي مظهر ينمو ويتطور لأنه يرتبط بالطبيعة والتاريخ وحياة الشعوب، ممــا يجعل سياحة الاسترخاء أحد عناصر السياحة وهي التي تجمع بين الخصائص الطبيعية والخصــائص الإنسانية.

ولكي تسمى بيئة ما (ببيئة سياحية استرخائية) فلا بد أن يتوفر لها بعض المقومات حيث تــبين أن المغريات السياحية الاسترخائية ساعد على قيامها المنظومات البيئية (كالمنظومة الطبيعة، المنظومــة الاجتماعية، المنظومة الاصطناعية). فإن هذه المغريات ترتبط بعلاقات وثيقة فإدراك عنصر الجمــال المتوفر في المنظومة أو المغري الطبيعي لا تتيحه ولا تنمية إلا قدرات وإمكانيات المنظومة أو المغــري الاجتماعي التي تتبناها الدولة في شكل منظومات أو مغريات اصطناعية.

فإن هناك مجموعة عوامل تساعد على قيام البيئات السياحية الاسترخائية. وهي عوامل تحدد اختيارا للسائح لزيارة مكان معين دون غيره، وتتمثل عوامل الجذب الســياحي أو المغريــات الســياحية الاسترخائية في مجموعة من العوامل أو المقومات أهمها:-

* المغريات السياحية الطبيعية

أن المكونات غير الحية للبيئة [المحيط المائي – الجوي – اليابس] هذه الأغلفة متكاملة وتلعب دورها في عمليات التنشيط والتنمية السياحية، فإن التغير والتنوع بين هذه المغريات الطبيعية والتي تمثل من الوجهة البيئية أجهزة بيئية فرعية تعمل على إنتاج موارد جديدة ومتجددة لصالح عمليات التنشيط السياحي وتنوع المنتج السياحي.

المغريات المناخية وملاءمتها للسياحة الاسترخائية:

المناخ والشمس الساطعة وظروف درجة الحرارة هي من أهم وسائل الجذب لمنطقة ما سياحياً، ويمكن تحت ظروف جوية مناسبة استغلال المصادر الطبيعية المختلفة فالطقس الجميل جوهر له أهمية بصورة خاصة في قضاء الإجازة، وهى عنصر هام للاسترخاء.

فإن هناك مجموعة قوى أو مجموعة عوامل طبيعية تحفظ للجو توازنه وتجعل منه مكونا أساسيا من مكونات العمل السياحي الاسترخائي، وهى على النحو التالي:-

١- العناصر الهامة التي لابد من توافرها في المكان السياحي الاسترخائي هو ملائمة الظروف المناخية التي تمنح المسترخي درجة عالية من الإمتاع والراحة أثناء قضاء أجازته ويتلاءم في نفس الوقت مع النشاطات التي يود السائح مزاولتها، فالحفاظ على المناطق الطبيعية موطن العديد من الطيور المقيمة مثلا، لها دورها في عمليات التنشيط السياحي وأثناء عمليات الاسترخاء.

٢- تتوقف درجة الإحساس بحرارة الجو على مدى استيعاب الرطوبة، فإذا ما ارتفعت نسبة الرطوبة إلى ما يزيد عن ٧٠% فإن الهواء لا يمتص الرطوبة من الجسم الناتجة عن ارتفاع الحرارة وبذلك يكون الإحساس بعدم الراحة وارتفاع حرارة الجو، يشكل تطابق الحرارة العالية مع الرطوبة العالية طقسا غير مناسب للنشاطات سياحة الاسترخاء الخلوية.

٣- الرياح أحد العناصر الجغرافية الهامة التي يجب عدم إغفالها أثناء التخطيط لتنمية سياحية الاسترخاء وعدم القيام بنشاطات الخلوية، فاعتدال الرياح يعمل على نجاح تلك النشاطات ويساعد على القيام بكافة الأنماط السياحية الأخرى الرياضية والمائية.

٤- الطقس الجميل جوهر له أهمية بصورة في قضاء الإجازة - يمكن أن يضفي على الإجازة بهجة أو يمكن أن يقوضها - وتنعكس أهميته (سطوح الشمس) في إعلان مثل (تعالي إلى سفاجا أو شواطئ مطروح المشمسة) ومعظم المنتجات البحرية في مصر واقعة على سواحل البحر الأحمر الأكثر دفئا والبحر المتوسط الأكثر تمتعا بالشمس.

فإنه ليس هناك ما يبعث على الدهشة إذا كانت أعدادا كبيرة من البريطانيين تستهويهم منطقة البحر الأحمر، يجذبهم إليها ما يوعدون به من التمتع بشمس ساطعة، وسماء صافية، واسترخاء متميز في أوقات كثيرة.

فالمناخ إذن له أهمية خاصة بالنسبة للسياحة. وهناك مناطق كثيرة بسبب مناخها المنعش اللطيف صارت مناطق لها إمكانياتها السياحية. في الوقت الذي يجب أن نعترف فيه بأهمية المناخ والأهمية الفريدة للشمس الساطعة كمؤثرة في سياحة الاسترخاء ولابد أن تكون هناك عوامل جذب أخرى قوية تدفع السائح إلى زيارتها.

فهذه المغريات السياحية الطبيعية تبين لنا الأنماط والأنشطة السياحية المختلفة من خلال هذه المنظومة — ومن هذه الأنماط الطبيعية السياحية:- سياحة الاستجمام والاستمتاع بالطبيعة كالسياحة الاسترخاء الجسدي والذهني حيث يهرب الجماهير من المدن المزدحمة للاستمتاع بجمال الطبيعة وهدوء المكان وذلك بالقرب من الأنهار والبحيرات والجبال والغابات إلى غير ذلك من الإمكان ذات الإغراء الطبيعي الذي لا يتوفر في المكان المستديم الذي يعيش فيه السائح.

الموارد الساحلية والبحرية وملاءمتها للسياحة الاسترخائية

فالمحيط المائي هو ما يشغله هذا المجال من (البحار، البحيرات، الأنهار، الجداول، الشلالات، الينابيع، الآبار، البرك، الجزر، العيون { المعدنية والطبيعية }، السحب، الأمطار) وذلك على اختلاف مساحتها وأشكالها فهي كنوز وجمال لسياحة ترفيهية تعمل على الاسترخاء العقلي والجسدي للزائر..

أصبحت سياحة الشواطئ من الأنماط السياحية الاسترخائية الهامة والمنتشرة على نطاق واسع لما تقدمه من متعة وراحة وحيوية لمرتاديها وهي تدخل ضمن نشاطات الترفيه والاستجمام والاستشفاء

التي تساهم الآن بأكثر من (٥٠%) من حجم السياحة الدولية. كما تعتبر على رأس نشاطات السياحة لكثير من الدول الشاطئية.

العناصر الهامة المكونة للموارد الساحلية والبحرية

(١) البحر:

فهو من أهم العناصر المكونة سياحة الاسترخاء الشاطئية. وللاستغلال البحر في عمليات الاسترخاء لابد وأن تكون رماله نظيفة، وأمواجه خفيفة، والتيارات الشاطئية كلما خفت حدتها كان البحر مثاليا وأمن حيث لا خطر لجرف المسترخين أو القوارب الصغيرة إلى داخل البحر فيعطي نوعا من الأمان لمحبي الطفو على سطح المياه.

(٢) البحيرات:

كما أن البحيرات تضيف إلى مصادر الدولة نمط جديد كالسياحية الاسترخائية فهي مصدرا آخر لممارسة رياضات صيد الأسماك وأحيانا صيد الطيور كالبط في بحيرة قارون بالفيوم بمصر على سبيل المثال. (٢٧)

(٣) الأنهار:

أما الأنهار فهي تشكل مرفقا هاما — لو أحسن استغلاله — من مرافق سياحة الاسترخاء، فيضيف إلى البيئة السياحية ركنا هاما من أركانها، ولقد تأكد أن المصريين القدماء مارسوا رياضة السباحة على نهر النيل ولا تزالت رياضة السباحة والتجديف يمثلان أحد أهم مظاهر الجذب الترويحي والاسترخائي على هذا النهر العظيم(كسباق النيل الدولي).

(٤) الينابيع:

أما الينابيع فإنها تسهم في خلق بيئة سياحية استرخائية جيدة إذا كانت مياهها ذات خصائص طبية معينة كينابيع المياه المعدنية بالوادي الجديد، وسيوة بمصر، وتسعى الدولة إلى استغلالها وإعلان عن خواصها الصحية وتهيئة الأماكن المحيطة بها وتزويدها بالمرافق والحدائق ووسائل التسلية لتكون أضافه جيدة لثروتها السياحية ولعل ينابيع حلوان الكبريتية تكون مثلا مناسبا لهذه

المرافق.(٢٧) وهناك محبي المغامرات والغطس يمكنهم الغطس في هذه العيون لمشاهدة خروج المياه من باطن الأرض بهذه العيون عند الغطس بها.

(٥) الشاطئ:

فعند التخطيط لتنمية سياحة الاسترخاء الشاطئية لابد من اختيار المواقع التي يسهل الوصول إليها على الشواطئ. كما أن توافر المسطحات الأرضية لإقامة الفنادق والخدمات السياحية بالقرب من الشاطئ تشكل عنصرا هاما لراحة مستخدمي سياحة الاسترخاء الشاطئية.

ويدخل عنصر المناخ كعامل هام من عوامل إنجاح سياحة الاسترخاء الشواطئ فإذا ما ساد طقس شتوي مشمس ودفئ بعيدا عن الرياح أو تأثير الأمواج والعواصف الشتوية كلما كان هذا عاملا هاما في تنمية السياحة الشتوية. ويعتبر ثبات الظروف الساحلية للشاطئ لمدة أو فترات زمنية طويلة عاملا هاما لصالح التنمية السياحية.

فسياحة الاسترخاء الشاطئية من الأنماط السياحية الهامة والمنتشرة على نطاق واسع لما تقدمه من متعة وراحة وحيوية لمرتاديها وهي تدخل ضمن نشاطات الترفيه والترويح.
وتتمثل نشاطات السياحة الشاطئية في العديد من الرياضات البحرية مثال ذلك: رياضة القوارب الشراعية حيث تحتاج بحرا هادئا مغلق، وكذلك رياضة ركوب الأمواج فتتطلب شواطئ منتظمة ذات أمواج خفيفة مع وجود شاطئ رملي، ومن الملاحظ أن حجم وطبيعة الأمواج يعتبر عنصرا هاما للامان وخدمة السائح عند ممارسة رياضاته البحرية.

وتتطلب رياضة الغطس مياه صافية غير ملوثة وخالية من الكائنات البحرية المتوحشة، وأن كان بعض المتخصصين في الغطس يستمتعون بمشاهدة وتصوير تلك الكائنات والأسماك الملونة وتنفرد الشواطئ ذات الشعب المرجانية **Corales** والأسماك والحياة البرية والبحرية بجاذبيتها الخاصة.
وتتركز أهم الشواطئ الرملية في العالم عادة بين خطي عرض (٢٠-٤٠) درجة شمالا وجنوبا. والمواقع المثالية لمثل هذه الأماكن هي التي يتوافر فيها أماكن للاستمتاع بأشعة الشمس والإقامة المريحة.

وبالتالي فأن هذه المغريات الطبيعية التي تعتمد عليها عملية التنشيط السياحي تتعدد فيها الأنمـــاط السياحية. وتمثل ركنا أساسيا في الجذب السياحي على المستوى القومي والمستوى الدولي فالشواطئ الرملية والمناظر الطبيعية الجميلة والمواقع ذات الصفات النادرة مثل الـــبراكين ومســـاقط الميـــاه والكهوف والنباتات الطبيعية والحيوانات البرية مازالت تعتبر عناصر أساسية في ســـياحة الترفيـــه والأجازاتوالاسترخاء.

التضاريس وملاءمتها لسياحة الاسترخاء

– وكذلك تلعب التضاريس غير التقليدية والمغارات والكهوف الطبيعية والمناطق الصحراوية دورا بارزا في عمليات التنشيط السياحي حيث الراحة والمتعة والاستجمام للسائحين وزوار هذه المناطق.

كما تزدهر في المناطق الجبلية الرطبة الحياة الحيوانية البرية بصورها المختلفة فيقصدها هواة الصـــيد لهذه الحيوانات كما يقصد المناطق الجبلية هواة متسلقيها، حيث صعدا أغلب السائحين جبل سانت كاترين، أو جبل موسى، أو من قام منهم بزيارة "هضبة الزجاج" على جبل السلاعى ما بين البحر الأحمر وأسوان (٢٨)، وتتميز المناطق الجبلية بهوائها النقي فيقصدها السائح للتمتع بنقاء الجو وجمال مناظرها الطبيعية.

فانتشرت سياحة الاسترخاء في المناطق الجبلية خاصة قرب بحيراتها وحول الينابيع المعدنية التي تنبثق من الجبال. فأصبحت هذه المراكز الجبلية منتجعات الاسترخاء والراحة.

فالسياحية تقدم وسائل التدريب على رياضات التزلج بأنواعه كالتزحلق على الرمال والتزحلـــق على الجليد، وتسلق الجبال، وفنون الصيد. وقد شجع هذا على تطور وسائل النقل والمواصلات في المناطق الجبلية وباستخدام التكنولوجي الحديث كالتلفريك الكهربائي.

كما تزدهر في الهضاب والبحيرات سياحة الاسترخاء فالطبيعة الساحرة وهي أحد عناصر الجـــذب السياحي ألاسترخائي ولعل المناظر الطبيعية الجذابة، تعد ثاني أهم عامل في السياحة، فمناظر الجبال البركانيـــة الخلابة والمرتفعات التي تغطيها الثلوج مما يضفي عليها جمالا وغرابة، فهي أحد العناصر التي تساعد على سرعة الاسترخاء.

فالفضاء الطبيعي يمكن اعتباره عنصرا هاما في الجذب السياحي الاسترخائي لأن هناك من يسعون إلى البرية والعزلة ومشاهدة المناظر الطبيعية فالمناطق الخلوية لها قيمة جمالية وترويحية.

تلعب المغريات السياحية الحية من تنوع للنباتات الطبيعية والحياة الفطرية الحيوانية دورا في تشكل وتنشيط العملية السياحية الاسترخائية، حيث تعتبر هذه المغريات مقصدا للسائحين للتمتع بجمال الطبيعة والابتعاد عن التلوث (بأشكاله المختلفة) والازدحام وتوتر الأعصاب التي تتسم بها الحياة في المدينة.

وتعتبر مصر مشتى هاما لبعض أنواع الطيور – خاصة الطيور المائية – حيث تمثل بحيرات مصر الشمالية ما يقرب من ٢٥% من مجموع الأراضي الرطبة بحوض البحر المتوسط. وتضم مصر مواطن هامة للطيور المفرخة مثل الخطاف أبو بطن الذي يقيم أعشاشه صيفا في جزر البحر الأحمر ثم يتجه جنوبا في الشتاء، وتظهر في مصر أيضا عدة أنواع من الطيور النادرة المهددة بالانقراض وأكثرها شهرة طائر الحباري وهو زائر قليل يقضي الشتاء في الصحاري المصرية وقد يقيم البعض منه بها.

كما يزخر البحر بالحياة وهو عالم يحوي عددا كبيرا من الأحياء المختلف التي تتراوح في حجمها بين كائنات دقيقة لا نراها إلا بالمجهر وأحياء كبيرة ضخمة الحجم مثل الحيتان وأسماك القرش. كما توجد السلاحف في العديد من الأماكن في شمال البحر الأحمر وجنوبه، كسلحفاة ذات منقار(Eretmochelys imbricatata) وكذلك السلحفاة الخضراء (Chelonian mydas) لعل المغريات الطبيعية تعد أهم عوامل للجذب السياحي، فمناظر البيئة الطبيعية لها سحرها القوي على السائح والزائر لها. وهي مصدر أعظم استمتاع عند كثير من السياح وصارت أساس صناعة السياحة الاسترخائية في العديد من المناطق بمصر.

وهناك نمط آخر من السياحة وهو السياحة الرياضية التي يقصد منها المشاركة في المسابقات الرياضية أو لممارسة بعض الرياضات، المتوفرة في مناطق معينة مثل سياحة الغطس والصيد والقنص وتسلق الجبال والتزحلق على الرمال والرياضات الشتوية. ومن الأنماط السياحية سياحة المغامرات حيث سياحة السفا ري والواحات وكذلك السياحة العلاجية وهي أحد الأنماط السياحية الطبيعية والتي يقوم بها المرضى والناقهون للعلاج أو الاستجمام من الأمراض وهم يتوجهون إلى

المناطق التي تتميز بالمناخ الصحي والمناطق الغنية بمياهها المعدنية والكبريتية التي يتوفر فيها أسباب العلاج والإشراف الصحي.

المغريات السياحية الاجتماعية

إن العوامل البشرية التي تؤدي إلى قيام بيئة سياحية عوامل متعددة وكلها من خلق الإنسان فهذه المقومات هي بيئية علائقية في خصائصها متميزة بالأصالة فالحياة الاجتماعية والثقافية هي أحد المغريات السياحية أن روح وعبير الحضارات وطباع الشعوب وأخلاقها وعادها هي أحب عوامل جذب السائح حيث الفولكلور، والصناعات اليدوية ذات الطابع المحلي، والطقوس بأنواعها(الولادة -العروس) والعادات والتقاليد البدوية، وألوان الطعام المحلية البحتة، والسباقات المحلية المتميزة(الهجين- الخيول) الاستعراضات (عسكرية)، وألوان الغناء والموسيقى والرقص الشعبي، والآلات الموسيقية الشعبية والمحلية، والصناعات المحلية كنماذج السكن البدوي وبيت الشعر الشتوي والجمالون النابع من البيئة المحلية.

وتعتبر الموارد البشرية وعنصر الضيافة من أهم الدعائم التي يقوم عليها البناء السياحي في أي دولة فالضيافة هي المستوى العام لمشاعر الترحيب بالزائرين في المناطق السياحية، ومقدار إحساس بالأمان والأمن والحب الذي يظهر عن طريق تقديم الخدمات للسائحين.

فالضيافة مزيج من المعرفة والمواقف الإيجابية المتمثلة في مشاعر الجماهير ومدى وعيهم بأهمية حسن مقابلة السائح فيبدو أن مشاعر الترحيب بالسائح إن أمكن تحسينها عن طريق التوعية والتعليم والتدريب يكون أحد العوامل الهامة لتنشيط هذا النوع من السياحة.

فالتجارب الاجتماعية والخبرات الثقافية، لا تعيش في عزلة عن بعضها وإنما التجارب الإنسانية تعيش بالاتصال الخصب والتبادل الخلاق، فالثقافة الإنسانية العقلية هي من نتاج تصوراته الفكرية وإدراكه لمشاهدات الحياة، واكتساب معارف من خلال علاقاته الاجتماعية، والثقافة الروحية هي مصدر معتقدته وإرهاف وجدانه، وانطباعات تقاليده وعاداته، فالتراث الاجتماعي مملوء بأصناف المشاركة الوجدانية ويظهر ذلك في الأفراح، وكذلك وسائل الاحتفال بالمناسبات الدينية والاحتفالات والأعياد.

كرم الضيافة عامل له أهميته، فمواقف الترحيب والود ستجعل الزائر والسائح يشعر بأنه بين أهله وهو أمر يساعده على الاسترخاء و على أن يستمتع بأجازاته. ونعني موارد الضيافة الشعور العـــام بالترحيب والقبول ومشاعر الدفء والأمان والأمن وأنه مقبول ومرحب به وفي يد أمينة حيثما كان تمثل المنظومة البيئية حصيلة أو نتاج التفاعل بين المجتمعات البشرية والبيئية عبر المراحل الزمنية المادية وتشتمل هذه المنظومة على أنظمة فرعية متعددة تتدرج من أنظمة طبيعية محورة من قبل الإنسان إلى أنظمة صنعها الإنسان بتكاملها.

إن لمظاهر الاهتمام التاريخية والحضارية، جذبا قويا عند كثير من السياح، وهي مغريـــات جاذبـــة تاريخية (كالآثار والأطلال التاريخية)، وهذه العناصر خالدة لا تموت، بل إنها تتجدد بتغير جلدها في صورة الحفريات التي تتوقف في كل مكان خلفية تاريخية والتي يقوم بها الحفارين المتخصصين وهواة البحث عن أسرار التاريخ القديم. وهناك المنشآت المعمارية التي تعتبر مـــن المغريـــات الســـياحية كالإنشاءات التي تمارس فيها الطقوس الدينية، المغارات، النافورات، المناجم القديمة، مناطق المنفي، المواقع والقلاع والحصون والاستحكامات الحربية التي شهدت معارك أو توقيع معاهدات واتفاقيات دولية، والأديرة، والجوامع، والمعابد الصخرية الجميلة، والقصور الفخمة، الطرق القديمة ترتبط أيضا بسحر العالم القديم (كالطريق المقدس لارتباطها بمسرحية معاناة العائلة المقدسة، وكذلك مسارات أل البيت، وانتصارات جيوش صلاح الدين الأيوبي في مصر).
ونلاحظ أن كثير من الدول وبخاصة تلك التي لا تزال تطور صناعات السياحة، تســـتغل تـــراث ماضيها التاريخي كوسيلة جذب رئيسية للسياح.

المغريات السياحية الاصطناعية

تضم التسهيلات الإقامة الفنادق والمخيمات والموديلات والمساكن الخاصة والمطاعم ودور اللـــهو والتسلية الوكالات السياحية وتلك التي تؤجر للزائرين بمعنى كل المنشآت التي تقـــدم خـــدمات الإقامة والإعاشة. والفنادق والموتيلات والقرى السياحيـــــــــــة يتم تصنيفها وفقا لطرق مختلفة من أهم نظام النجوم STAR SYSTEM تضم هذه الصناعة المطاعم والكافتيريات، والمطاعم الـــتي تقدم الوجبات السريعة **Fast-Food services**، والمقاهي COFFEE SHOPS وتضم خدمات الطعام والشراب.

السياحية والتسهيلات المقامة في الفنادق والموتيلات والمطاعم الموجودة في الطرق الرئيسية لتلبية احتياجات المسافرين بالسيارات وكذلك التسهيلات الموجودة في المطارات ومحطات السكك الحديدية وكذلك القطارات والسفن.

وسائل نقل السائحين من المكونات الحيوية بالنسبة للمنظومة السياحية والجهة السياحية فضلا عن سهولة الحركة والانتقال داخل المنطقة السياحية. وتشمل وسائل النقل التي يستخدمها الزائرون في داخل المنطقة أو جهة السياحية نفسها في الزيارات أو الانتقالات الداخلية وتتمثل في الأتوبيسات المحلية أو سيارات الليموزين والتاكسي أو عربات الحنطور أو العجلات أو الدواب وكل هذه النوعيات يجب أن تكون جميعها في مستويات تتلاءم مع طبيعة ومستوى النشاط السياحي ومستوى الزائرين.

ومجمل القول: تمتلك مصر جميع مقومات سياحة الاسترخاء بما تزخر به من مناطق يمكن للسائح فيها أن يقضى أجازته في هدوء بعيدا عن صخب الحياة العصرية. فتبذل مصر قصارى جهدها لدعم هذا النمط السياحي بعد أن أصبح هذا النمط السياحي هو أهم الأنماط السياحية السائدة في العالم – كما سبق وأشرنا من قبل – ولحاجة السوق السياحي إليه سواء بالنسبة للسياحة الدولية أو الداخلية على السواء.
فقامت وزارة السياحة بالتعاون مع وزارة البيئة ووزارة التعمير والوزارات المختلفة بالتعاون من اجل تخطيطا للمناطق السياحية التي تصلح لهذا النمط السياحي.

إن التخطيط للترويح ألاسترخائي في المناطق الطبيعية يتطلب معلومات عن تلك الموارد التي تستخدم حاليا وتلك التي قد تكون للاستخدام الترويحي ألاسترخائي مستقبلا. كما توجد بعض الثغرات في المعلومات لابد من معرفتها قبل تقدير الإمكانات الترويحية الاسترخائية تقديرا كافيا. وهي لا تتعلق فقط للطاقة الاستيعابية للأنواع المختلفة من الأرض والنبات الطبيعي، بل وأيضا بمعرفة ما يبغيه طالب الترويح ألاسترخائي من الأنواع المختلفة للترويح بالمناطق الطبيعية فإن جميع صور الترويح ألاسترخائي بالمناطق الطبيعية تتطلب موارد من نوع معين.

ومن ناحية أخرى فإن الترويح ألاسترخائي بالمناطق الطبيعية قائم ومعتمد على المـوارد الطبيعيـة والمستجمين مستعدين في أغلب الأحيان قطع مسافات طويلة لمواقع ذات نوعيات عالية متميزة ومن هذه الأنشطة ارتياد الأخاديد – والأودية – والجزر فهي لا تتيسر إلا في مواقع قليلة جدا حيـث يوجد في مورد معين.

وتتعدد الموارد الترويحية الاسترخائية الطبيعية في مصر حيث يمكننا أن ندرجها فيما يلي:(٢١)، (٢٧)

١- الشواطئ

يصل امتداد سواحل مصر إلى حوالي ٢٤٠٠كم، على البحر المتوسط بطول ٩٠٠كـم شـاملا سواحل سيناء الشمالية، وتتميز هذه الشواطئ بجمالها وطبيعتها الرملية وغابات النخيل المنتشرة في شمال سيناء وأشجار الزيتون والتين في الساحل الشمالي الغربي، بالإضـافة إلى بعـض الشـواطئ الصخرية ذات الطبيعة المتغيرة من خلجان وجزر صخرية. ويتميز هذا البحر بهدوئه ودفئه علـى مدار أيام فيما عدا أيام قليلة في فصل الشتاء وهي صالحة لرياضة اليخـوت. حيـث الشـواطئ الآتية:-

الإسكندرية: عروس البحر المتوسط التي تمتاز بشواطئها الكبيرة ذات الرمال الناعمة التي تبدأ شرقا من المعمورة، المنتزه، المندرة، العصافرة، ميامي، سيدي بشر، سان استفانو، جلـيم، سـتا نلـي، رشدي، سيدي جابر، سبورتنج، الإبراهيمية، العجمي، الهانوفيل.

الشواطئ خارج الإسكندرية:- شاطئ سيدي كرير، كنج مريوط، قرية مراقيا، شاطئ العلمـين، شاطئ سيدي عبد الرحمن.

مرسى مطروح: تمتاز هذه الشواطئ برمال الناعمة البيضاء ومياهه الشفافة الهادئة تحميه سلسلة من الصخور الطبيعية من أهم الشواطئ حمام كليوباترا، شاطئ الأبيض، عجيبة، رأس الحكمة باجوش.

بور سعيد: تمتاز شواطئها الهادئة والرمال الناعمة وانعدام الصخور كما تتمتع بموقع جغرافي يحـيط أفريقيا بآسيا حيث تقع ضاحية بور فؤاد في قارة آسيا البر الشرقي لقناة السويس وهناك شـاطئ لسان ديلسبس.

شواطئ البحر الأحمر: تمتد لأكثر من ١٠٠٠كم، وتتباين فيها الطبيعة من الشواطئ الضيقة في الشمال، فيقترب البحر من الجبال حيث يتعانقان مكونين لوحة فريدة، فتنحدر الجبال إلى البحر مكونة شاطئها صخريا تقابلها عدة جزر في البحر فتشكل طبيعة محببة، وكثيرا ما تحدث حركة المد والجزر على امتداد شواطئ هذا البحر خاصة في الجزء الشمالي منه، الذي يمتد فيه الحاجز المرجاني والشعاب المرجانية خلابة المناظر. حيث تتميز بالدفء على مدار السنة، وتمارس فيها الرياضيات المائية والصيد والغطس أحيانا (كشواطئ السويس، منطقة كبريت، العين السخنة، شواطئ الغردقة).

شواطئ سيناء: ففي الشمال: تقع محافظة سيناء الشمالية على ساحل البحر الأبيض المتوسط حيث تكثر أشجار النخيل المتداخلة مع الشاطئ من أهم الشواطئ فيها:- (شاطئ العريش، النخيل، المساعيد، بئر العبد، رفح، الشيخ زويد، أبو سكيك، المصيدة، رفح، شاطئ نجمة سيناء، أبو صقل، الخروبة).

ففي الجنوب: تقع شواطئ محافظة سيناء الجنوبية على البحر الأحمر حيث تمتاز الشواطئ بالرياضات المائية خاصة رياضة الغطس حيث الشواطئ العديدة (كذهب حيث الرمال البراقة بلون الذهب، شاطئ نويبع، شرم الشيخ، راس محمد جزيرة فرعون، راس سدر، شاطئ الرفع على خليج العقبة، شاطئ منطقة طابا، الريفيرا، المراخ، المحاشى).

٢- البحيرات

توجد عدة بحيرات في مصر منها (بحيرة ناصر، بحيرة قارون بالفيوم، بحيرات المنزلة والبرلس، بحيرة ادكو ومريوط، بحيرة البردويل شمال سيناء، بحيرات المرة والتمساح).

٣- ضفتي النيل

تمتد لمسافة ١٠٠٠كم، وتتركز فيها سياحة الاسترخاء والترويح والتمتع برؤية المباني الأثرية المطلة عليه والقرى والمدن والمساجد بمآذنها والكنائس بأبراجها والمساحات الخضراء المترامية والأشجار والنخيل في الجزر على طفا ف النيل.

٤- الجزر

في منطقة أسوان مجموعة من جزر، كجزيرة الفنتين وهي تقع في مواجهة المدينة مساحتها ١٥٠ فدانا وبها معبد أمنوفيس الثالث — مقياس النيل بئر أسوان —كما توجد مجموعة شمال أسوان بين جزيرة النباتات على اليمين و جزيرة الفنتين على اليسار جزيرة فيلة تقع جنوب الخزان بها بعض المناطق الأثرية وكذلك معابد من العصر البطليموسي والروماني وتغمرها المياه أثناء غلق الخزان، فالجزر النيلية منها١٤٤ جزيرة تم وضعها ضمن الجزر المحمية الطبيعية في مصر، وعند إعادة استخدام البيئة الطبيعية بهذه الجزر تكون عامل هام ومساعد لسياحة الاسترخاء لو أمكن استغلالها بتخطيط جيد.

توجد أمام سواحل البحر الأحمر ما يزيد ٢٤ جزيرة تتمتع ببيئة نباتية وحيوانية على سطحها وتحت مياه شواطئها من أهمها جزيرة الزبرجد أمام ساحل برنيس، جزيرتا والجفتون الكبير والجفتون الصغيرة بالقرب من ساحل الغردقة، جزيرة أبو منقار بالغردقة، جزيرة شدوان أمام، ساحل الغردقة، جزيرة فرعون تقع على خليج العقبة جنوب طابا تربط بالأردن وإسرائيل، جزيرة نيس يمكن الوصول إليها باللنشات من محطة بورسعيد البحرية. شبه جزيرة القلس تقع عند بوغاز، بحيرة البرد ويل، حيث تكون المياه هادئة ومنخفضة صباحا وعنيفة ومرتفعة ليلا. تتميز بهدوئها الشديد، جزيرة وحلايب الغنية بالشعب المرجانية، جزيرة الزبرجدالتي تقع في جنوب مصر.

٥- الواحات

توجد بالواحات مناطق طبيعية عديدة وممتدة لمسافات بعيدة تمارس فيها رياضة صيد البط والغزال والطيور المهاجرة في فصل الشتاء كما توجد بها الصحراء البيضاء وهي غاية في السحر خاصة في الليالي القمرية، وتمتاز الواحات بالهدوء العام ونقاء الهواء والطبيعة الساحرة ومناخها الصحراوي جاف لا توجد به رطوبة ولا توجد بها مصانع تلوث الهواء بل إن انتشار الخضرة والزراعات والأشجار بها ساعد على ضآلة نسبة ثاني أكسيد الكربون في الهواء. وتنتشر بين ربوع مصر العديد من الواحات.

ومنها على سبيل المثال وليس الحصر.

* الواحات الداخلة والخارج والفرافرة وتتبع محافظة الوادي الجديد.

* واحة اللقيطة وتتبع محافظة قنا.

* واحة وادي النطرون وتتبع محافظة البحيرة.

* واحة الفيوم.

* مجموعة واحات وتتبع محافظة مطروح وتشمل (قارة أم الصغير، واحة الجربة، واحة الملفا، واحة أبو زهرة، واحة شباطة).

* مجموعة واحات النخيل في سيناء حيث تتواجد هذه النوعية في المنطقة الممتدة بين (بئر العبد، نجيلة، الخربة وحتى الميدان ٣٠–٤٠كم).

حيث تتميز هذه الواحات بكثافة تجمعات النخيل والنباتات الصحراوية وبالكثبان الرملية التي تغطي جذوع النخيل وبالظلال وتداخل اللونين الأصفر والأخضر الذي يكسب المشاهد الصحراوية جمالا وشاعرية والشعور بالاسترخاء. وهناك نوع آخر من اللوحات النخيل تتشابه مع النوع السابق في الخصائص مع تواجد البرك المائية ذات الترسبات الملحية حولها. وانعكاسات التلال والنخيل على أسطح مياه البرك حيث يتخذ أشكالا ساحرة.

فمجموعة واحات عيون موسى وواحة دير سانت كاترين التي تتبع محافظة جنوب سيناء ومجموعة واحات نخل والقسيمة والجديرات، البحيرة، ومجموعة واحات الخربة التي تشمل واحة(العرج، سترة، عين الضالة، واحة الضالة التي تتبع محافظة شمال سيناء) (٢٩)

* واحة سيوة بها ينابيع كثيرة منتشرة بالواحة ويقال أنها كانت نحو الألف عين تبقي منها ٢٠٠ ينبوع وتتميز مياه هذه الينابيع بأنها براقة ونظيفة وجارية وفوارة وبعضها حارة المياه.

٦- الجبال

تنتشر الجبال في بعض المناطق في الصحراء الغربية في ج. م. ع. وترتفع الجبال في الجنوب الغربي حيث العوينات، الذي يصل ارتفاع قمته ١٩٠٧ فوق سطح البحر. والصحراء الشرقية تتميز بمجموعة الجبال التي تتوسطها من الشمال للجنوب:–

أ –جبال عويبد وعتاقة، ويبلغ ارتفاعها ١٠٠٠م، والجلالة البحرية والقبلية.
ب– مجموعة جبال أبو حياد وجبل عطا الله وجبل حمادات شمالا وجبل علبة والشايب شبه جزيرة سيناء في الهضبة الوسطي ومجموعة جبال ذات ارتفاعات تتراوح بين ١٠٩٦ م (جبل سرا بيست الخادم) وجبل التيه ويبلغ ارتفاعه ١٥٧٠ م كما يوجه بها جبل الحينة الذي يبلغ ارتفاعه ١٥٨٣م.

كتلة الجبال الجنوبية: وهي مجموعة من الجبال ذات ارتفاعات تتراوح ما بين ١٠٠٠م، ١٥٠٠م، وأعلاها ارتفاعا قمة جبل كاترين ويصل إلى ٢٦٣٧م. وجبال موسى – وجبال صفصافة وهي عبارة عن سلسلة جبال تمتد حوالي ٢كم حيث توجد أعلى قمة لها جبل موسى. (٣٠)

٧– الأودية

ولعل من أهم الظاهرات السياحية الطبيعية التي تتميز بها الصحراء الشرقية هي وجود أودية الجافة أما عن المجموعة الأولى فتضم ثلاثة أودية رئيسية وهي من الجنوب إلى الشمال وادي العلاقي. ووادي خريط ووادي شعيب.

ووادي العلاقي هو أهم الأودية الجافة التي تنحدر إلى النيل كما أنه أطولها إذ يبلغ طول مجراه الرئيسي إلى أكثر من ٣٥٠كم. ووادي شعيب عن ٢٠٠كم ويصب وادي العلاقي في النيل بالقرب من كورسيكو بينما يصل وادي خريط إلى النيل في شرقي سهل كوم أمبو، ومن الأودية التي تنحدر صوب الغرب وادي رحبة الذي ينتهي إلى النيل من ناحية المعادي ووادي خوف الذي ينتهي إلى النيل عند حلوان ثم وادي طرفة روادي أسيوط ووادي قنا .

وأهم الأودية التي تنحدر إلى البحر الأحمر من الجنوب إلى الشمال وادي (الحوضين، رحبة، الجمال، السكري)ويوجد مجموعة أخرى بعضها إلى خليج السويس مثل وادي (عربة، أبو هاد الذي ينتهي بالقرب من جبل الغريب، ووادي الملاحة الذي ينتهي بالقرب من رأس مجسة).

في منطقة سانت كاترين وأدى (الربع، الراحة، الدير، مقام النبي هارون، مقام النبي صالح، وأدى طلاح (حيث تخزين المياه وتكوين مستنقعات وشلالات مائية) وأدى زيتونة عبارة عن متحف للتاريخ الطبيعي والثقافي يتميز بالحياة البرية).

٨- الغطس

حيث تنتشر أماكن الغطس خاصة بمنطقة جنوب سيناء حيث الأسماك الملونة والنادرة والشعب المرجانية البديعة منها منطقة (غطس شرم المية، رأس محمد، رأس أم السيد، مرسى العاط، دهب، نويبع، شرم الشيخ، قرية غزالة ومن مراكز الغوص بالبحر الأحمر الغردقة توجد في قرية مجاويش، والجفتون، السمكة).

كما ينتشر الغطس في بعض مناطق الغوص في البحر المتوسط بمدينة الإسكندرية، حيث أشكال جديدة وبديعة تساعد على الاسترخاء النفسي لدى مستخدمي هذا النمط السياحي الجديد.

٩- المتاحف

يوجد في مصر العديد من المتاحف المصرية فتنوع المتاحف المصرية حيث المتاحف الأثرية القومية المتمثل في(٣١)(٣٢)

* المتحف المصري (بميدان التحرير) تأسس عاما ١٨٥٨م.
* متحف المضبوطاتت الأثرية (في مدخل القلعة) تأسس عام ١٩٩٢م.
* المتحف اليوناني الروماني (بمدينة الإسكندرية) أسس عام ١٨٩٥م
* متحف الآثار الغارقة (بمدينة الإسكندرية) قلعة قايتباى.

متاحف آثريه و تاريخية محلية.

* متحف طنطا للآثار (أرض المنتزه طنطا) تأسس عام ١٩١٣م.
*مكتبة الإسكندرية.
* متحف آثار رشيد أنشئ عام ١٩٥٩م.
* متحف آثار سانت كاترين.
* متحف بنى سويف
* متحف آثار بورسعيد القومي أسس عام ١٩٨٦م .
* متحف مدينة السويس.

* متحف آثار الإسماعيلية إنشاؤه عام ١٩٣٢م.
* متحف التحنيط بمدينة القصر.
* متحف آثار ملوي (بالمنيا) أنشئ عام ١٩٦٢م.
* متحف الوادي الجديد
* متحف صان الحجر أنشئ عام ١٩٨٩ بالشرقية.
* متحف المنيا أنشئ عام ١٩٣٧م.
* متحف أسوان في جزيرة اليفنتين.
* متحف (دنشواى) بالمنوفية
* متحف سوهاج.
* متحف النوبة من أحدث المتاحف الأثرية.
* متحف كفر الشيخ.
* متحف آثار هرية رزنة تأسس عام ١٩٧٣بالقرب من مدينة الزقازيق.
* متحف جابر أندرسون(بيت الكرتيليه) يعد أصغر المتاحف التاريخية و الأثرية بمنطقة السيدة زينب.
* متحف آثار كوم أو شيم أنشئ عام ١٩٧٤.

متاحف حضارية تتمثل في آلاتي:-

* متحف المطار (مطار القاهرة) افتتح عاما ١٩٨٤م.
*متحف آثار مركب.
* متحف طابا محافظة جنوب سيناء.
* متاحف المقتنيات التاريخية.
* متحف المانسترلى (منطقة منيل الروضة).
* متحف الثورة بالقليوبية.

* متحف الحضارة المصرية (بأرض الجزيرة).

* متحف الري بالقليوبية.

* متحف قصر النيل أنشئ عام ١٩٠١.

*متحف قصر عابدين.

* متحف المجوهرات الملكية بزيزينيا (بمدينة الإسكندرية).

* متحف قصر الجوهرة.

* متحف المركبات الملكية ببولاق (القاهرة)

*متحف التراث بالوادي الجديد

* متحف المركبات الملكية بالقلعة.

* متحف قصر محمد على بشبرا.

المتاحف العلمية و التاريخ الطبيعي.

* متحف القبة السماوية (بالجزيرة)

* متحف الأثنوغرافى (حرم مجلس الشورى).

* المتحف الجيولوجي أسس عام ١٩٠٤م.

* المتحف الزراعي أنشئ عام ١٩٣٨.

* متحف الأحياء البحرية (بمدينة الإسكندرية).

* متحف الأحياء البحرية (بالغردقة)

* متحف التاريخ الطبيعي (الإسكندرية).

* متحف حديقة الحيوان (بالجيزة)

لمتاحف المهنية.

* متحف البريد تأسس عاما ١٩٣٤.
* مركز الفسطاط للخزف و البرونز.
* متحف درويش للخزف(بسقارة)
* متحف دار النسجيات بحلوان.
* متحف وزارة الصحة (قصر السكاكيني القاهرة).
* مركز الجرافيك.
* متحف سك العملة (العباسية القاهرة).
* متحف السكة الحديدية (رمسيس القاهرة) أنشئ عام ١٩٣٣م.

متاحف الشخصيات السياسية و الأدبية و الفنية و الفكرية.

* المتحف البرلماني أنشئ عام ١٩٣٠.
* متحف بيت الأمة سعد زغلول.
* متحف الفن بمدينة المطرية محافظة الدقهلية.
* متحف الموسيقى.
* متحف عرابي قرية رزمة الشرقية.
* متحف أم كلثوم.
* متحف أحمد شوقي بالجيزة.
* متحف دار أبن لقمان.
* متحف ركن حلوان أنشئ عام ١٩٥٤.
* متحف دليسبس بالسويس.
* متحف مصطفى كامل و رفاقه بميدان القلعة القاهرة
* متحف د/ طه.

متاحف المقتنيات

* متحف الفن الإسلامي (بباب الخلق القاهرة).
* المتحف الحربي بالقلعة القاهرة.
* المتحف القبطي (بمنطقة مصر القديمة).
* متحف الشرطة القومي بالقلعة.
* متحف المنصورة.
* متاحف الفنون التشكيلية و الحديثة.
* متحف التونى.
* متحف ناجى (بالجيزة).
* مناطق عسكرية و حربية.
* المتحف الحربي ببور سعيد.
* بانو راما حرب أكتوبر القاهرة.
* قاعة النيل بالجزيرة.
*متحف العلمين الحربي مرسى مطروح.
* متحف أبو عطوة للدبابات الإسماعيلية.
* متحف بيت الستارى (بالسيدة زينب).
* متحف الجزيرة (ارض المعارض).
* متحف الفن الحديث (الإسكندرية).
* متحف مختار (أرض المعارض).
* كهف رومل مطروح.
* متحف محمود سعيد الإسكندرية.
* متحف محمد محمود خليل وحرمه بالزمالك.
* متحف أحمد عثمان الإسكندرية.

* متحف حسن حشمت عين شمس القاهرة.
* متحف سيف و أدهم وانلى الإسكندرية.
* مجمع الفنون بالزمالك.
* وكالة الغورى
* قاعة السلام بالزمالك.
* قاعات عرض متحفة متنقلة للأعمال.
* سفر خانة.

متاحف بيئية طبيعية.

* المحميات الطبيعية المعلنة في ج.م.ع .
* مناطق تراثية لم يعلن عن حمايتها.
* البيئة الطبيعية في ج.م.ع (الصحراء البيضاء – سلسلة جزر البحر الأحمر – البيئة البحرية للبحر الأحمر، والبحر الأبيض المتوسط).
* متحف التراث البيئي (محافظة شمال سيناء).

فإن مصر تحتاج إلى مزيد من النشاطات المتحفية الجديدة ليتميز الشخصية المصرية و التي هي عماد حركة الجذب السياحي و من أهم هذه المتاحف المقترحة هو متحف الأزياء و الموضات المصرية عبر العصور.

إن السياحة المتحفية لا ترتبط بالموسمية و بهذا النمط يمكن تحقيق حركة سياحية على درجة كبيرة من الاستمرار طوال العام حيث يلعب المتحف دور تعليمي و تثقيفي يهدف إلى التعريف بالتاريخ من خلال عرض التحف الأثرية مما يجعل النفس البشرية في حالة استقرار وتأمل واسترخاء.



الفصل الرابع

الطرق المختلفــــة للاسترخاء
و
برامــج التدريــب عليها

الفصل الرابع

الطرق المختلفة للاسترخاء وبرامج التدريب عليها

أولا: الطرق المختلفة للاسترخاء

الاسترخاء هو ما ينشده الإنسان أثناء أوقات الفراغ. فالاسترخاء مطلب إنساني بعد يوم من العمل الشاق والتعب الجسماني أو الذهني أو النفسي. وأن تحقيق الاسترخاء يختلف باختلاف الأفراد. فمثلا قد يكون الاسترخاء الشعور بالسعادة عند بعض الأفراد عند سماعهم موسيقى هادئة، أو من يتأمل الطبيعة أو السماءَ أو النظر إلى الماء.

فالاسترخاء يكون له أهمية عظيمة إذا تم استغلاله بطريقة تربوية، وتعود أهمية الاسترخاء إلى أنه هو الوقت الذي يستغله الفرد في:-

- **الترويح النفسي.**
- **إشباع الهوايات.**
- **تجديد حيوية الفرد.**
- **اكتساب اللياقة البدنية.**
- **اكتساب المهارات الفردية.**
- **تحقيق التوازن والاتزان الانفعالي.**
- **اكتشاف الموهبة.**
- **النبوغ والإبداع والابتكار.**
- **اكتساب الفرد القيم والخبرات الاجتماعية والتربوية.**
- **توافق الفرد مع بيئته.**

بقسيم "دوتري " Daughtrey للأنشطة الاسترخاء إلى أنشطة فردية وأنشطة جماعية كما قسمها " ليونارد" Leonard إلى رياضات جماعية، رياضة فردية، رياضة شتوية، رياضات استعراضية، رياضات مائية، أنشطة الخلاء.

وقسمها "كاول وشوهين" Cowell and shohean إلى الألعاب، ألعاب القوى، الرياضات المائية، أنشطة إيقاعية، أنشطة اختبار الذات، أنشطة الخلاء، أنشطة اجتماعية ترويحية، أنشطة بناء الجسم، أنشطة وقائية وعلاجية.

وحول الأنشطة التي تمارس أثناء سياحة الاسترخاء فألها تشتمل على:-

(١) الأنشطة الرياضية

الألعاب والرياضات المتنوعة والأنشطة الترويحية وتشتمل على اللعب على ألعاب بسيطة، تتميز ببساطة الأداء والعرض التالي يمثل بعض الأنشطة الاسترخائية التي يمكننا إدراجها على النحو التالي(١١):-

كألعاب خفيفة تنظيمها بسيط

(أ)- ألعاب بدون لعب: كألعاب الاستغماية، القط والفار، ألعاب القفز والوثب، السباقات، ألعاب الشد والرفع، ألعاب التسلق، ألعاب إخلال التوازن، الثعلب فات فات، نطة الإنجليز، السيجة، لعبة الأولى، السلم والثعبان، الجري عكس الإشارة، ألعاب اقتفاء الأثر، ألعاب المنديل الضاحك، ألعاب المحاكاة، الكراسي الموسيقية، ألعاب الاختفاء.

(ب)- ألعاب باستخدام اللعب: كألعاب المحاورة، ألعاب بتصويب الكرة على هدف، ألعاب الصدة ردة، ألعاب الماء، ألعاب الرمي واللقف، ألعاب المكعبات، ألعاب الحبل، ألعاب ركوب الدراجات ثلاث عجلات، ألعاب العصا.

ألعاب فردية وثنائية

مسابقات رياضية، بادمنتون، التنس، تنس الطاولة، الاسكواش، جولف، بلياردو، الريشة الطائرة، كرة السرعة، راكيت، البلي، السلاح.

ألعاب مائية

تشمل على كل الرياضات التي تتم أو تنتهي في الماء. هذه الرياضات تتميز عن غيرها من ألوان النشاط بأنه يجمعها الوسط المائي الذي تتم فيه. وتتمثل بعض هذه الأنشطة في الآتي. السباحة، الانزلاق على الماء، دراجة الماء، الغوص تحت الماء، اليخوت، الغطس، التجديف، كرة الماء، الشراع، الاستعراضات المائية، البالية المائي.

العاب جماعية

كرة السلة، القدم، الطائرة، كرة اليد، كري كيت، ألبوس بول، هوكي.

ألعاب الهواء

الطائرات الشراعية، القفز بالباراشوت، البالون الطائر.

ألعاب اختبار الذات

رياضة الملاكمة، التاكوندو، المصارعة، الجودو، كاراتيه، رفع الأثقال، الفروسية، الدراجات، السيارات، الآلات البخارية، اختراق الضاحية، الجمباز (*)

ألعاب الخلاء

وتشتمل على الألعاب التي تتم في الطبيعة، وتشمل الرياضات التالية: تسلق الجبال، التزحلق على الجليد، القنص، الصيد، صيد الأسماك، المعسكرات، التزحلق على الرمال، نشاطات الكشافة.

(٢) الأنشطة الاجتماعية

أن تلقائية نشاطات الأفراد لا تجوز بشكل واضح مثلما تبرز في البرامج الاجتماعية، وهي التي تتفق وتتطابق مع البيئة الاجتماعية. فالأنشطة الاجتماعية لأوقات الفراغ تشتمل على نشاطات تتميز بأنها صورة مصغرة للحياة الاجتماعية للأفراد والجماعات.

فالهدف من الأنشطة الاجتماعية للأوقات الفراغ هو هدف اجتماعي ترويحي، حيث يساعد الأفراد على تنمية الاتجاهات والقيم الاجتماعية المرغوب فيها، وإتقان الوسائل الفعالة في العلاقات الإنسانية، بحيث تحقق هذه العلاقات بين الناس إشباعا لحاجاتهم الاجتماعية والنفسية، ومن خلال فن الاتصال الاجتماعي بالآخرين، يمكن أن تنشأ أنشطة ممتعة لقضاء وقت الفراغ.

ويتميز هذا النوع من النشاطات الاجتماعية بأنه كثيرا مايشمل النشاطات والألعاب الترويحية والاسترخائية التالية:—

(*) الجمباز: حركات باستخدام الأجهزة(كالمتوازيين، حصان القفز،الحلق ، الترامبولين ،حركات أرضية راقصة)

١- الحفلات:

تختلف الحفلات تبعا لنوعها نذكر منها:- (حفلات موسيقية، حفلات غنائية، حفلات راقصة، حفلات تمثيلية، حفلات الأزياء، حفلات للسمر والمنوعات، حفلات تنكرية، حفلات دينية، حفلات الشاطئ، حفلات لمناسبات خاصة).

٢- المجالسات:

لقاءات الشاي والمجالسة حول المآدب حيث ينتج عنها نشاطات مختلفة نذكر منها على سبيل المثال:- (ألعاب الشطرنج، الدومينو، ألعاب الورق، الاستمتاع بمشاهدة التليفزيون وسماع الراديو، سرد النوادر، الفوازير، النكات، الطرائف).

٣- الرحلات والمخيمات:

يتميز هذا النوع من النشاطات الاجتماعية بأنه كثيرا ما يستخدم النشاطات والألعاب الترويحية خاصة أثناء عملية الأسترخاء التي ندرجها فيما يلي:-

(الغناء والرقص الجماعي والشعبي، الموسيقي، لعبة الكراسي الموسيقية، الألعاب السحرية، النشاط الكشافة، التجوال لاستكشاف البيئة، التصوير، الألعاب الجماعية كألعاب الكرة، ألعاب الطرائف).

(٣) الأنشطة الفنية

من أجل أن نعرف الفن تعريفا صحيحا ينبغي أن نتوقف عند اعتباره وسيلة للذة وأن نعتبره كواحد من شروط الحياة الإنسانية. فإذا نظرنا إليه هذه النظرة، فإننا سوف ندرك على الفور أن الفن هو واحد من وسائل الاتصال بين الإنسان والإنسان.

أن تحديد مفهوم الفن تعترضه العديد من الصعوبات، ويعود ذلك لتعدد المذاهب الفلسفية إلا أن المفاهيم التالية هي الأكثر شيوعا والتصاقا بمفهوم النشاط الفني مثل (الجمال، اللذة، المتعة، اللهو، التعبير بحرية، فيض الطاقة، الصنعة)، حيث يذهب "ليو تولستوي" أن الفن ضرب من النشاط البشر الذي يتمثل في قيام الإنسان بتوصيل عواطفه إلى الآخرين - ويشترط تولستوي صدق التعبير الذي يأخذ صورة العدوى والاندماج.

ويضيف "ريد" علاوة على ما سبق التقمص والاستغراق. ولنأخذ مثلا بسيطا: فإذا ضحك شخص أصبح الآخر الذي يستمع مبتهجا، وإذا بكي آخر أصبح المستمع إليه حزينا. (١٨)

يذهب " فينيكس" في تقدير الفن — مذهب "فرانسيس بيكون " من أن الفن هو الإنسان مضافا إليه الطبيعة، فالفن يسبب تغيرا في الطبيعة، تضفي وتبرز المثل العليا حينما تلاحظ الأشياء الطبيعية، ومبادئ القيم الجمالية في تناولنا هذا ليست بقصد الامتياز النوعي، ولا بقصد تقدير الأشياء الفنية، وعندما يقصد الإحاطة بإسهامات الفن والنشاط الفني في تحقيق حياة سعيدة كهدف (تقليدي) للاسترخاء النفسي. (٣٣)

الواقع الموسيقي تتميز بخصائص تجعل منها أبسط للأوقات الاسترخاء فالأنشطة الموسيقية هي على النحو التالي(١٨):-

(أ) الإلقاء: الكورال، مجموعات الأوبرا، الغناء، الألعاب الغنائية.

(ب) الأداء: المهرجانات الموسيقية الأوبرا، حفلات الإذاعة والتليفزيونية الموسيقية حفلات موسيقية بالأسطوانات، المسابقات الموسيقية، فرق الموسيقى، أوركسترا كونشرتو.

* الفنون التشكيلية وأنشطة أوقات الفراغ: يمكن تقسيمها على النحو التالي:-

* الرسم والتصوير

وتشتمل على المهارات التالية:- ورسم الوجوه الإنسانية، رسم الطبيعة الصامتة، رسم المناظر الطبيعية، الزخرفة والطباعة، الإعلان، مجلات الحائط.

* النحت

ويشتمل على المهارات التالية(نحت الأحجار الخفيفة، تشكيل المصيص، تشكيل خامات البيئة، أشغال الموزيكو، نحت الأشجار، عمل العرائس).

* الخزف

ويشتمل على المهارات التالية(التشكيل بالصلصال، تشكيل بالطين، النحت الغائر والبارز، صنع الأواني، صنع القوارب).

* تشكيل الخامات

وتتضمن(أشغال الخشب، أشغال الجلد والمشمع، أشغال القش، أشغال النسيج والسجاد، أشغال البلاستيك، أشغال السلك).

(٤) أنشطة عقلية ولغوية

أن الوظيفة الاجتماعية للأنشطة العقلية واللغوية، هي وظيفة توجيه فهي التي تهدي المجتمع ليطـور ذاته. أن الحديث عن الأنشطة العقلية واللغوية كمادة أو محتوي لبرامج وقت الفراغ والترويح يعبر عادة عن الوسائط والأدوات الثقافية.

فالتربية الترويحية هي مسئولية للعديد من المؤسسات الاجتماعية (المترل، المدرسـة، دور العبـادة، الأندية، وسائل الاتصال الجمعي....الخ) التي تجد سبيلها إلى العامة عن طريق وسـائل الاتصـال الجمعي فأكثر هذه الوسائل نشاطا وفاعلية هي على النحو التالي:-
(أندية الكتاب، الكتابة الإبتكارية، الكتب والموسوعات، الندوات والمناقشات، ألعاب الـتخمين، الاستمتاع للإذاعة، الفنون الشعبية، المؤتمرات، المحاضرات، الألعاب العقلية الخفيفـة، جماعـات الشعر، الفوازير، الألغاز، الأسطوانات والأشرطة، الكلمات المتقاطعـة، المراسـلات، القـراءة، الحفلات، السينما، المسرح، الاستمتاع بالمشاهدة).

(٥) أنشطة الخلاء والاسترخاء

تلعب المناطق الطبيعية دورا هاما وحيويا في تعويض الإنسان عن الجهد والعمل الشاق التي تواجه في أثناء ممارسته للعمل اليومي. وليس من شك في أن البيئة من العوامل الهامة التي تؤثر في حياة الإنسان والطرق التي يمارس بها وجوده على الأرض.
فالبيئـة المناسبـة تعمل على خلق أنشطـة استرخائية وجذب الأفراد وإشـباع رغباتهم. ولكل بيئة ميزة خاصة تتصف بها. فالاسترخاء الطبيعي يقصد منه تنمية الاهتمام بالبيئـة الطبيعية والاستمتاع بها.
وتنمية الاهتمام بالطبيعة يمثل نوعا من التثقيف وترقية المهارات عند الأفراد ويشمل ذلك تنسـيق حديقة المترل، ارتياد الحدائق العامة، ارتياد الشواطئ، التجوال في الصحراء رحـلات (السـفارى والمغامرات والتنقيب)، السفر والسياحة، الرحلات الخلوية، المعسكرات بأنواعها، التصوير للطبيعة، تصوير تحت الماء، مشاهدة الطيور، مشاهدة الحيوانات في بيئتها الطبيعيـة، مشـاهدة الكائنـات البحرية، مشاهدة الأسماك الملونة، مشاهدة الحشرات والزهور، زيارات المتاحف، ارتيـاد حـدائق

الحيوان. وغيرها من الأنشطة التي تسهم في شغل وقت الفراغ بطريقة إيجابية، وهذا كله يزيد من فهمنا للطبيعة ومن استمتاعنا بالحياة.

(٦) أنشطة الاقتناء

معظم أنشطة الاسترخاء تنطوي على نوع من الاستكشاف للأشياء غير المألوفة وهي كلها من النشاطات التي تتيح فرصا طيبة الاسترخاء والتثقيف والاستنارة، ومع ذلك فليس هناك اهتمام واضح بتنمية هذا الاتجاه لدى الأفراد، من خلال أنشطة الاقتناء والجمع فبوسعنا أن نتعرف على تاريخ المناطق التي وجدت فيها، وجغرافيتها، وعادات سكانها، ونماذج الترويح السائدة بينهم مما تسهم في توسيع آفاقنا الثقافية وتشتمل على النحو التالي:-

(أنشطة جمع التحف، أنشطة جمع العملات المختلفة، أنشطة جمع طوابع البريد، أنشطة جمع القطع الفضية، أنشطة جمع قطع خشبية نادرة، أصداف البحر، اللوحات الفنية، الصور والكروت، الأسلحة، قطع الأثاث، جمع الميداليات، ملابس الملوك والأميرات، جمع كتب التراث، جمع الإمضاءات، قطع الصيني، الزجاجات، ساعات الحائط، العرائس).

يعد الاسترخاء وما يصاحبها من انتشار قيم جديدة عن طريق (التربية من أجل قضاء وقت الفراغ) أسلوبا جديدا لمواجهة هذه الظواهر المعاصرة، فمن خلال نشاطات الاسترخاء تستطيع أن تجعل أعضاء المجتمع يستمتعون بأوقاتهم والتعبير عن ذاتهم، وإظهار قدراتهم المختلفة التي يصعب عليهم إبرازها في مجال العمل، ومن هنا يزداد الاهتمام في المدن الصناعية بتوجيه الأفراد نحو شغل فراغهم بطريقة مفيدة.

فاللهو والترويح أثناء عمليات الاسترخاء تسهم في تنمية شعور الأفراد بالسمو وتخلصهم من التوتر وحالات الغضب. فمن خلال هذه النشاطات يستطع الأفراد أن يكتشفوا في نفوسهم قدرات جديدة تضيف جوانب إيجابية لشخصيتهم، وإيجاد أدوار ووظائف جديدة لهم، تشغل حيزا في حياتهم لا يستطيعون أن يكتشفوها في أي مجال آخر.

فالاشتراك في هذه النشاطات تخرج الفرد عن روتين الحياة اليومية (أسلوب التفكير، نوع الزى) كما يعطي للمرء إحساسا بالجمال والاستغراق، ومن ثم يمثل مجالا للتجديد والتغيير والقضاء على الملل.

ثانيا: طرق مبتكرة للاسترخاء

اعتبرت الرياضة عبر تاريخها الإنساني إحدى الوسائل الاجتماعية المقبولة لتفريغ الدوافع والنوازع المكبوتة وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر التي يستشعرها الفرد حيال ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة.

لقد كان ذلك أحد المفاهيم الرئيسية التي بزغت في ضوئها الألعاب الأولمبية والمسابقات الرياضية الكبرى، حيث يجتمع الناس على الود والتفاهم والصداقة في إطار ترويحي يعمل على إزالة التوترات، ويبرز في هذا السياق أيضا مفهوم الطاقة الزائدة، والتي يعزو إليها بعض التربويين والباحثين أنها كانت أحد أسباب الارتقاء بالرياضة، عندما ينصح الوالدان ابنهما ليلعب أو يمارس الرياضة (ليوسع صدره) أو ليدع البخار ينطلق بحيث ينفس الطفل أو الشاب عن نوازعه ورغباته أو دوافعه المكبوتة أو المحبطة، مما يعيد له التوازن النفسي الاجتماعي، ويعمل على تخلصه من آثار التوتر والقلق والغضب.

ولهذا ينظر لآلية تفريغ الدوافع المكبوتة كحاجة اجتماعية مقبولة ومناسبة تقدمها الرياضة كقيمة تتصف بالسلامة والأمان الاجتماعي تعمل على توفير فرص التحرر من الضغوط والمشاعر المكبوتة، فيما عرف بالطاقة الزائدة، وتتمثل هذه الآلية في أن النشاط البدني في حد ذاته، يستلزم الطاقة ويعمل على تخليص الجسم منها، ومعروف أن هناك تلازما بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية.

ذكر "كوكلي " Coakley (٣٤) أن بعض أقسام الشرطة بالولايات المتحدة قد نظمت مباريات في كرة السلة والكرة الناعمة وغيرها من الألعاب الرياضية مع شباب المناطق الداخلية بالمدن من أجل تأسيس علاقات اجتماعية طيبة، ولتسهيل الاتصال، ولقطع الطريق على أعمال العنف، وللتقريب فيما بينهم وبين هؤلاء الشباب، وهذه الميزة للرياضة يمكن تفسيرها نظريا في ضوء ما أوضحه "شريف -شريف ١٩٦٩" Sherif- Sherif بأنها من أهم الأهداف والخبرات المشتركة التي تعمل على التوحيد بين الأفراد في جماعات متعايشة وكثيرا ما وصفت الرياضة على أنها متنفس آمن لدوافع العدوانية الناتجة عن عوامل كالإحباط واليأس والفشل التي يمر بها الإنسان في حياته اليومية ولا يستطيع تجنبها، ولأن فرص النجاح في الرياضة لا تتمثل فقط في إحراز النقاط والأهداف، إنما

مجرد أداء مهارة بشكل جيد يعد نجاحا، فإن الرياضة علاج اجتماعي ناجح ضد عوامـــل الفشـــل والإحباط وهي متنفس مقبول اجتماعيا لتفريغ عن دوافع العدوانية ومشاعر الإحباط.

ورشح" لارسون" Larson (٣٥) الوظائف التالية للرياضة معبرا عن الأبعاد الاجتماعية لها والتي يمكن إيجازها على النحو التالي:

- التنمية البدنية باعتبارها مكونا أساسيا لصحة الفرد.
- المهارة الحركية والقدرة على أداء العمل.
- الفهم الواعي لأعضاء جسم الإنسان.
- تحقيق الأهداف الاجتماعية المقبولة.
- الإعداد لتقبل القيادة والتبعية في المجتمع الديموقراطي.
- التوافق الاجتماعي والتكيف البيئي.

وفي إحدى الدراسات الهامة عن وظائف الرياضة من خلال ما أطلق عليه(العقيدة الرياضة الأمريكية)، استخلص"إدواردز" (٣٦) الوظائف التالية والتي توصل إليها بعد أن عمد إلى تحليل كل ما كتب عن هذا الموضوع في المجلة الأمريكية الشهيرة Athletic Journal

- تنمية الشخصية (الولاء، الإيثار، التضحية... الخ).
- النظام (الانضباط، التحكم في النفس، الضبط الاجتماعي).
- المنافسة (تنمية المثابرة والثبات، الإعداد للحياة، التطلع للرقي والتقدم).
- اللياقة البدنية (تحقيق الصحة البدنية الشاملة).
- اللياقة العقلية (اليقظة الذهنية، التحصيل الدراسي، النمو المعرفي).
- التدين والقومية (تنمية النوازع العقائدية والوطنية).

وفي دراسة "ج.أ. نيكسون" J. E. Nixon (٣٧) ميز خمس وظائف اجتماعية للرياضة:-

- الوظيفة الاجتماعية الانفاعلية للرياضة.
- وظيفة التنشئة الاجتماعية عبر الرياضة.
- الوظيفة التكاملية للرياضة.

- وظيفة الحراك الاجتماعي للرياضة.

- الوظيفة السياسية للرياضة.

* الألعاب Games اللعاب أحد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدني، وهي تحتل مكانا متوسطا بين كل من اللعب والرياضة، ذلك لأنها أكثر تنظيما من اللعب ولكنهما أقل تنظيما من الرياضة، كما أن الألعاب تتطلب قدرا من المهارة الحركية في مقابل الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية.

والألعاب شكل متطور من اللعب، ذلك لأنه عندما يتصف اللعب ببعض الخصائص والسمات يصبح ألعابا، والتي يمكن تحديد أهم خصائصها على النحو التالي:

- قابليتها للتكرار (يمكن إعادة نفس النشاط أكثر من مرة).
- تنتهي بنتيجة محددة (هزيمة أو نصر).
- تتسم ببعض التنظيم (كتقسيم اللاعبين لفريقين).

ويقرر" كايوا " Caillois (٣٨)أن أهم خصائص الألعاب الأساسية تتلخص في الآتي:

السلوك الوصفي:

هذا يعني أمكان وصفها لمن لا يعرفها، حتى يمكن أن تكرر إلى عدد من المرات ويتضمن الوصف قواعدها بالطبع.

المشاعر وروح هذا النشاط:

بمعنى أن لكل لعبة من الألعاب مشاعرها المصاحبة التي يتوقعها اللاعبون بحيث تتميز بروح خاصة تشكلها.

ولقد نظر "جورج ميد " G.Mead إلى الوظيفة الاجتماعية للألعاب ، على أنها مجموعة من الظروف التي تتضمنها عمليات التنشئة الاجتماعية.

ولقد أكد Werner (٣٩) على إيجابية الألعاب وديناميتها وتضمنها مادة اللعب كأساس لها، مشيرا إلى أن الإنسان يمكن أن يلعب دون أن يمارس لعبة من الألعاب، كأن يلعب بطريقة اجتماعية (عقلية، لفظية، تخيلية)، (٤٠) كما سبق الإشارة.

ويرى" ريتشارد سن" Richardson أن الاشتراك في الأنشطة الاسترخائية والرياضية تحافظ على الاستقرار الانفعالي والاتزان في اتخاذ القرارات.

كما يؤكد "كنت" Kent هذه الحقيقة استنادا إلى تقارير عن عدد الأفراد المنتحرين في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث لم يكن لديهم أي اهتمامات بالأنشطة الترويحية كالمشاركة في الرياضة أو في أنشطة المسرح أو اهتمام بالشعر أو الخطابة إبان فترة دراستهم، حيث تؤكد المؤشرات على اتصاف المنتحرين بالعزلة واليأس والكآبة.(٤١)

يشير "محمد قطب" إلى أن الرياضة البدنية، هي جزء متمم من منهج التربية الإسلامية كما تنص على ذلك أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم، ويقصد بها تقوية الجسم ورياضته وتعويده على احتمال المشاق وبذل الجهد كما يقصد بها كذلك الأخذ بنصيب الإنسان من الحياة والاستمتاع به .(٤٢)

لقد آمن كثير من الفقهاء والمفكرين المسلمين بأهمية النشاط البدني والرياضة، ولم تغب عنهم القيم التربوية المتضمنة لهذه المناشط، لقد أحب "الإمام الشافعي" رياضة الرمي بالقوس والسهم حبا جما، كما أشار الإمام "أبو حامد الغزالي" إلى أهمية أن يلعب الصبي لعبا جميلا يستريح إليه من عناء المكتب، ونوه المفكر الاجتماعي المسلم "ابن خلدون" في كتابة المقدمة بالعلاقة بين التركيب الجسمي للإنسان ونوع الغذاء وطبيعة البيئة التي يعيش فيها الفرد، ودعا" سعد الله بن جماعة" تلاميذه إلى التفرج في المتنزهات وممارسة الرياضة البد نية والمشي، وذهب مذهبه "أحمد بن مسكوية" و"الزرونجي" حيث دعا الأخير إلى تقليل الطعام ومعالجة الكسل بالنشاط البدني، ولقد نوه القاسي بأهمية اللعب في حياة الطفل كنشاط فطري طبيعي. (٤٣)

يذهب " فينيكس" في تقدير الفن — مذهب "فرانسيس بيكون"من أن الفن هو الإنسان مضافا إليه الطبيعة، فالفن يسبب تغيرا في الطبيعة، ولآن الفن من صفاته أنه مثل أعلى فإن الروح الخلابة في الإنسانية تضفي وتبرز المثل العليا حينما تلاحظ الأشياء الطبيعية.

فمبادئ القيم الجمالية في تناولنا هذا ليست بقصد الامتياز النوعي، ولا يقصد تقدير الأشياء الفنية، وإنما بقصد الإحاطة بإسهامات الفن والنشاط الفني في تحقيق حياة سعيدة كهدف للاسترخاء.

ويشير "دان كوربن" إلى أن العمل اليدوي من خلال برامج النشاط الفني أثناء الاسترخاء يعيد الإنسان المرهق بدنيا أو عقليا أو نفسيا إلى حالته الطبيعية، كما يمتاز العمل اليدوي بخصائص علاجية لبعض الاضطرابات النفسية والعقلية وله آثار مهدئة ومخففة للتوتر العصبي وهو مجدد للنشاط لما يضيفه من شعور بالرضا والنجاح.

وتشكل الموسيقى بمختلف أنشطتها جانبا هاما الإحساس بالجمال من المناشط الفنية لبرامج الاسترخاء، فالموسيقى وسيلة تعبير وجداني واقية ولغة عالمية سهلة الإدراك، وفي الواقع الموسيقي تقدم أجل الخدمات من خلال التربية الجمالية للفرد فهي تستطيع أن تعمق مقدار السرور الشخصي كما أنها تساهم في اشتراكية الذوق في المجتمع الواحد. ويشير "أندريه موروا" إلى فوائد الموسيقى موضحا أن الموسيقى تستولى على الروح استيلاء تاما فهي بمثابة عالم آخر يستطيع المتألم أن يلجأ إليه فرارا من آلامه.

ولقد استخدمت الموسيقى بمختلف مناشطها ومستوياتها في العلاج والاستشفاء كطريقة في سبيل الاسترخاء والترفيه وبخاصة لمن لا يستطيع الاستفادة من وسائل الاسترخاء الأخرى كالأنشطة الرياضية مثلا، وينصح "تشولر" بأن نستخدم الموسيقى كدواء كما يفعل الصيادلة. ويؤكد "كر" أن الدراسات تشير إلى تأثير الموسيقى في رفع الروح المعنوية في المصانع وهو أسلوب قديم سبق استخدامه في الحروب القديمة، وهناك دراسات كثيرة تدلنا على حجم ونوع الموسيقى التي يجدر بنا استخدامها في مجالات الاسترخاء والاستشفاء. كما استخدم "عبد الجواد طه" الموسيقى مصاحبة للتمرينات خلال فترة الراحة النشطة للعمال لتوضيح تأثير الراحة على الإنتاج. وأثبتت " نبيلة ميخائيل" العلاقة بين الموسيقى والحالة الانفعالية للفرد وقدرتها على إزالة الكآبة والتوتر العصبي. وأوضح "يحيي صالح" أثر الموسيقى على أداء التمرينات البدنية.

كذلك أوضح "كارت" Cart أن للعب وظيفة أخرى تتعلق بتهدئة الحالة السيكولوجية للفرد وذلك من خلال إشباع ميوله التي يتسبب عن عدم إشباعها حالة من التوتر والإحباط. فقد أوضح أن اللعب يعد عاملا من العوامل المشبعة لميول غير ميسور إشباعها بطرق جدية.

١- ويؤيد "باتريك" Patrick هذه النظرية بقوله (أن نشاط اللعب لا يتطلب تـوتر الأعصـاب، وشدة التركيز والانتباه التي يتصف بها المجهود الذهني). وعلى الرغم من أن هذه الفكرة -وهـي فكرة استخدام اللعب للترويح والاسترخاء بعد العمل - قد وجدت مصادفة في بعـض كتابـات القرن السابع عشر، إلا أنها تقترن عادة باثنين من الفلاسفة الألمان في القرن التاسع عشـر وهمـا: "شالر" Schaller و"لازاروس" Lazarus اللذان ألفا كتبا عن اللعب.

٢- يؤكد "جوتس موث"- الرائد الأول للتربية البدنية في ألمانيا- أهمية القيمة الترويحية للعب في كتابه (ألعاب للتدريب والترويح للجسم والعقل). ويفترض في نظرية الاسترخاء أن اللعب يعـد وسيلة طبيعية للتخلص من الاضطرابات العصبية التي تنتج من الاستمرار في أداء العمل لمدة ساعات طويلة. وذلك لأن اللعب يتميز بالحرية والانطلاق والتلقائية، مما يساعد على تجديد نشاط الجسـم واستعادة الطاقة المستنفذة في العمل، والتخلص من التوتر العصبي، والإجهـادً العقلـي، والقلـق النفسي، وذلك لما للعب من قيمة استرخائية.

٣- وكان "شالر" يرى أن اللعب يجدد القوى المشرفة على الانهيار، وكـــذلك كـان "لازاروس" يدافع عن اللعب الإيجابي كمجدد للقوى وبأنه يحقق الاسترخاء للجسم. فقد كانـت وجهة نظرهما تتلخص في(أن الفرد في لعبة يستخدم طاقات عضلية وعصبية غير تلك التي يبذلها في عمله، وبذلك فإنه يتيح الفرصة لعضلاته وأعصابه للراحة والتخلص من آثار التعب الواقعة عليها، مما يحقق الاسترخاء (Relaxation) للجسم وتجديده قواه).

أما " فريد فروبل" Friedrick Frobel فقد أظهر المغزى الفلسفي للعب واقتـرح أيضـا كيفيـة الاستفادة من اللعب في العملية التربوية والتعليمية، إذ يقول: (أن اللعب نشاط تلقائي ونفسـي، وفي الوقت نفسه مثال للحياة البشرية في مجموعها، ولذلك كان مقرونا دائما بـالفرح والحريـة والرضا والراحة النفسية والجسمية والسلام العالمي).

وقد أكد " جيمس سالي" James Sally أن اللعب ضروري للنشاط الاجتماعي، وأنه حالة سارة إذ أن الأطفال يغلب عليهم الضحك أثناء لعبهم، فالضحك يكون بمثابة دلالة على السرور.

وعن الضحك يقول "لوينفيلد Lowenfeld " أن في الإنسان طاقة زائدة يحسن أن يصرفها عن طريق الضحك في الوقت المناسب، وإذا لم تصرف هذه الطاقة عن هذا الطريق كان لها أثر سيئ على النمو العقلي فتعطله وتعوقه عن التقدم.

ثالثا: برامج التدريب على الاسترخاء

نظرا لتنوع اهتمامات ورغبات، وعادات الأفراد، وتباين خلفياقم الثقافية يتعذر بالطبع اقتراح برامج محددة لتدريب السائحين على الاسترخاء، فالتعليم من أجل الاسترخاء أمر يفوق مجرد تدريس الجماعات والأفراد كيفية اكتساب مهارات في مجالات معينة، إنه يعني بث روح جديدة في العملية ككل إن إثارة الاهتمام ببعض العادات والألعاب مسألة هامة، شأنها في ذلك شأن معرفة كافة صور الاسترخاء. ومن ذلك، فمن الممكن الإسهام في إعداد السائح للاستمتاع بوقت فراغه من خلال البرامج الدراسية المختلفة. ومن أهم جوانب الحياة الاستمتاع بوقت الفراغ، وهناك عدة مجالات يمكن الإشارة إليها بالإيجاز بوصفها ملائمة لتهيئة الأفراد للاستفادة من أوقات الفراغ واستثمارها إيجابيا، ولا تقتصر هذه المجالات على الأطفال فحسب، وإنما يمكن أن تشارك فيها مختلف جماعات العمر ولا تتوقف عند مرحلة عمريه معينة.(١٩)

فإن هناك مجموعة هامة يمكن استخدامها السائح الذي يبحث عن الاسترخاء فإن هذه الطرق السلسة والسهلة ستؤدي إلى الشعور بقدر من الاسترخاء. وبالذات رمال البحر، متعة عظيمة فطرية نرى فيها علاجا روحانيا هام. فإن العبث بالرمال يضع الفرد مرة أخرى في مواجهة طفولته. ويشير "دان كورين" إلى أن اللعب الطفولي بالرمال يعيد الإنسان المرهق بدنيا أو عقليا أو نفسيا إلى حالته الطبيعية، كما يمتاز اللعب بالرمال بخصائص علاجية لبعض الاضطرابات النفسية والعقلية وله آثار مهدئة ومخففة للتوتر العصبي وهو مجدد للنشاط لما يضيفه من شعور بالرضا والنجاح.

وهناك تجارب هامة يمكن استخدامها وهي:-

١- اللعب بالرمال

وهو أن تحضر معك، كلما تمكنت من الذهاب إلى البحر أو البر، مقدارا من تلك الرمال الصافية، ثم ابدأ العبث بها، ومتى شعرت بتعب فارسم بإصبعك فوقها أي شيء، بالطبع أنت لست رساما،

ولكن أي كتابة أو شخبطة أو رسمة ستجد فيها متعة، لا تخف من رأي من حولك، المهم راحتــك. التسلية بالرمل توجه استرخائي جيد، ولعل تلوين بعض الرمل أو خلق صورة منه يدخل إلى صدرك فرحة لن تعرفها حتى تجرب هذه اللعبة الطفولية في داخلك، يريد بعض اللعب، يــدك المشــغولة بالعمل تريد العبث والرمل خير من يوفر ذلك.

٢- المغامرات في البرية

يؤكد " تيمور أدهم" بان الشركات السياحية يمكنها أن تقدم للزوار تشكيلة جيدة من ألوان المتعة التي تعمل على سرعة الاسترخاء سواء للمبتدئين والمحترفين على حد سواء في مجالات المغــامرات كالتزحلق على الرمال، والتزحلق على المياه، والتعلق في الهواء بالمظلة أو الطيران بالمنطاط، مراقبة الطيور، والغوص.

فان السائح يمر بتجربة ممتعة تنطوي على مغزى ثقافي، كل هذا في جو من تقدير البيئة حيث نسعى بالتمتع بتلك البيئة ونحافظ أيضا عليها.

٣- تطيير الطيارة الورقية

أنها لعبة طفولية، فصناعتها متعة فريدة وتطييرها تريحك وتحقق الاسترخاء فهذه اللعبة لها علاقة قوية بالخيال والأحلام والرومانسية فالطيران والانطلاق يعني الحرية بعيدا عن القلق إنها لحظة استرخاء. وهو ما تقدمة بعض شركات السياحة لزورها في برامج ثابتة أو أشراك السائحين في مسابقات بهذا الشأن.

فعند تطيير الطيارة الورقية المزركشة عديدة الألوان الغنية برسوماتها البسيطة أو المعقــدة في سمــاء صافي أو سماء مليئة بالسحب، فعالم الألوان هنا تحرك الخيال ويجعل التوتر استرخاء.

٤-العدو للحياة

أن العدو فرصة لبقاء الإنسان حيا وسط عالم تسكنه الأحداث الساخنة والتوتر، فالعــدو للحيــاة Ultimate Runner ضرورة حتمية من أجل البقاء، حيث يبدو ذلك جليا في عيون طفــل يغمــرة فرحة سببها اكتشاف قدرته على العدو، فتقدم الشركات السياحية بمدينة الأقصر برنامج استرخائي للعدو بين أحضان الحضارة المصرية ومعابدها للسائحين بمختلف أعمارهم في شكل احتفالية كبيرة.

فالعدو المقصود هنا هدفه الحفاظ على التوازن النفسي وأزاله التوتر والشحن النفسي الناتج عن ضغوط الحياة اليومية، فيكون المشاركة في هذه المسابقات ليس بهدف الفوز ولكن بهدف أعادة التوازن النفسي للمشاركين والسائحين.

٥- النظر للسماء

من منا لم يتمدد على ظهره ويراقب النجوم ليلا بعضنا بتلقائية الطفولة كان يظن أنه يرى النجمة ذاتها كل ليلة تنظر إليه ....وبعضنا لديه معلومات التقطها أيام الدراسة حول النجوم، كل إنسان رومانسي، أو واقعي يعجبه ويريحه أن ينظر إلى السماء ليلا، وأن يحدق بالنجوم، لكن هل فكرت بأن تعرف أكثر ؟ أقرأ عن النجوم، كتب كثيرة متوافرة عن حركة النجوم والكواكب. إن معرفة وتحديد أين هو النجم القطبي وأحجام النجوم ؟ وكيف تتحرك ؟ ومعرفة كيف كان الإنسان القديم يرى النجوم ويتعالج بها ؟ إن شغل نفسك بهذه المعرفة لا يعطيك معلومات إضافية فقط، بل ويضفي عليك حالة من الروحانية ويمنحك استرخاء عظيما، إن مراقبة النجوم أيضا فيها تبادل للطاقة التي نجهلها، حيث تنظر للسماء وتتخيل النجوم تتساقط عليك مولدة لديك إحساسا لامعا منغما جميلا. (٤٤) فبعض الشركات السياحية المصرية تقدم للسائح برنامج للاسترخاء أثناء رحلات السفارى والعيش في البرية.

٦- البيئة الطبيعية مغرية سياحية

التعامل مع البيئة المحيطة عنصر هام للراحة النفسية، فليس هناك أجمل من أن تتعامل مع الطبيعة، كجزء مهم في عملية الاسترخاء، راقب أوراق الأشجار، راقب الطيور في السماء، راقب نجمة الليل، راقب القمر، راقب قطرات مياه الأمطار، راقب تفتح الزهور، راقب الخريف. إذا كانت هناك أمطار العب أرقص في المطر كما كنا نفعل صغارا، أركض واجمع ورقة الأشجار التي سقطت في الخريف كما كنا نفعل صغارا.

تمرغ على الأرض أو في الحدائق على النجيلة في الربيع أو على الرمال في الصحراء فالطبيعة خير من يوفر الاسترخاء. التنقل في الطبيعة والتحدث معها هو في حد ذاته استرخاء.

فالتحدث مع السماء، والنجوم، ورمال الصحراء، وموج البحر، والوديان مع الطيور، مع الحيوانات، مع الأشجار بل مع أوراق الشجر والتحدث مع السماء. قد يبدو هذا للبعض ضربا من

التفاهة لكنه استرخاء جميل مريح، يفتح القلب أكثر للإيمان وللتمعن في مخلوقات الله عز وجل .. وهذا يجلب استرخاء عظيما.

٧- اللعب بالأصداف البحرية

من بين موارد الطبيعة الجميلة التي يسعى البعض إلى اقتناءها تأتي الأصداف البحرية بأنواعها المختلفة حيث الألوان والأشكال والأحجام المختلفة. ومن منا لم يلتقط أحدها أثناء تنزهه على أحد الشواطئ، فهي أحد مظاهر الجمال وموضع للإعجاب فتنصرف النفوس إلى اقتناءها.

فمن الأشياء العجيبة لهذه الأصداف أن نسمع أصوات أمواج البحر عند وضع الأذن عليها مما يجلب للنفس البشرية الهدوء والسكينة فيؤدى إلى خلق حالة من الاسترخاء التام للنفس البشرية.

٨- النط الحر

الناس العاديين لم يعودوا ينطون. كان هناك نطط الإنجليز، فكأن نط الحبل مقتصر على مرحلة الطفولة وللرياضيين في تمارينهم، اذهب إلى أي محل للرياضة واشترى حبال ولأجل المتعة والصحة ابدأ بنط الحبل. إن نط الحبل مسألة غاية في البساطة والسهولة،ولكنها في الوقت ذاته تحقق قدرا من التناغم الجسدي مما يجعل العقل تحرك أيضا بشكل متناغم،وبذلك يتم امتصاص جزء كبير من القلق ويتحقق الاسترخاء. يمكن كذلك ببعض الحركات الخاصة في لف الحبل تحريض الجانب الفني عندك وهذا يجلب استرخاء أعظم، أمر آخر النط بالحبل يعيد إليك الإحساس الرائع بالطفولة.

٩- أكتب تاريخ حياتك

أعتبر حياتك شيئا مهما أبدأ بكتابة أشياء كثيرة عن حياتك أحضر دفترا ودون فيه كل ما تتذكره عن حياتك، أكتب أمانيك حين كنت صغيرا وما أنت عليه الآن، أكتب ما تود أن يتحقق في المستقبل اكتب احباطاتك وإنجازاتك.

صف نفسك بشكل مفصل ستجد أنك لا تسترخي فقط بل وأفرغت شحنة عظيمة من الانفعالات والتوترات المكبوتة وبذلك ربما استطعت أن تخطط للغد بشكل مختلف.

١٠- لماذا لا أكون فلاحا

إن الإحساس بأنك قادر على التعامل مع الطبيعة مع بذورها الأولية لتراها فيما بعد أمامك شجرة أو ثمرة، أي ثمرة حتى لو كانت متوافرة في كل الأماكن إحساس مختلف. إن أحد أسباب إحساس الفلاح بالاسترخاء والراحة يعود لشعوره الفطري بقدرته على خلق حياة، إن عملية رؤية النبات يكبر ويثمر ومسألة انتظار الميلاد غاية في الروعة والجمال، بالطبع حين تقوم بها كإنسان بسيط تحتاج بعض الاستعداد أقرأ أو اسأل واشترى حبوبك واتبع التعليمات وعش متعة النظر إلى شيئا زرعته ويكبر ثم يثمر.

١١- اللعب مع الفراشات

أن مراقبة عملية طيران الفراشات تخبرنا بالكثير عن حالتنا النفسية وهي لعبة طفولية لكن شيئا من هذه اللعبة له علاقة بالأحلام والخيال. فالانطلاق وراء الفراشات يعني الحرية، أنها لحظة استرخاء تجعل فيها طفولتك وأحلامك تنطلق وهي متعة مطلوبة.

١٢- اللعب مع الماء

ما هو شعورك عند سماع صوت إسقاط حجر صغير في الماء، لماذا لا تجرب اللعب مع الماء ؟ إذا كانت هناك نافورة صغيرة يتدفق منها الماء كان ذلك أفضل وكلما كان الماء يمر من بين الأحجار أو يتساقط عليها كان ذلك الصوت أكثر حيوية وفاعلية فهو يتعلق بالاسترخاء والراحة.

١٣- التمايل

الحركة البدنية جزء مهم من الاسترخاء ونحن من دون أن ندري حين نشعر بالملل نتمايل على نغمة ما مسالة فطرية تقوم بها منذ الطفولة، التمايل مسألة لا تحتاج جهدا، ولا تعني بالضرورة الرقص ولا تحتاج للقيام بها أمام أحد أو بانتظام. فعلى الشواطئ المصرية كثيرا ما نرى مجموعة سائحين يتمايلون في شكل ايقاعى يتمايلون معا يقودهم فرد واحد مما يدخل السرور والفرح في نفوسهم.

تحكى " فوزية الدريع "لي صديقة – حين تتعب نفسيا تضع شريط موسيقي يا بانية وتبدأ بتحريك رأسها معها، فتشعر بالراحة – المسألة عند البعض قد تصل إلى العلاج المقنن، ولعل التمايل في حلقات الذكر و الزار وبعض التراتيل الخاصة بالدراويش توفر قدرا من الاسترخاء، إن أفضل

طريقة للوصول للاسترخاء بالتمايل تكون بإغماض العينين ووضع موسيقى مفضلة، أو المهمهمة بالفم والتمايل شمالا ويمينا أو الدوران.... البعض يمكن أن يضع موسيقى عالية وينط وهو ما يسمى الرياضة الراقصة. وهي جيدة لإخراج الغضب وخلق حالة استرخاء جيدة وقد درست هذه الطريقة كأسلوب علاج لمغتصبات.

كذلك هذه الطريقة رائعة في علاج بعض حالات خفض سكر الدم وضغط الدم من خلال إخراج الشحنة النفسية والبدنية.

أن العلاج أو الاسترخاء بالتمايل أمر يمكنك القيام به بمفردك ومن دون تأثير من الآخرين، كذلك يمكنك أن تتمايل تحت أشعة الشمس أو ضوء القمر كل فترة، إن التمايل يحرك سوائل الجسم يخرج بعض السموم ويعدل أمواج المزاج، فلها تأثيرها الإيجابي.

١٤- الاسترخاء المعطر (العلاج بالشذا)

تؤكد فوزية الدريع بفاعلية العلاج المعطر من شفاه الروح والبدن، إن العلاج بالعطور طريقة قديمة يعرفها أجدادنا خير معرفة، ونحن قد نمارسها من دون أن نشعر، يؤكد"جون ستلى" خبير العطور بلوس أنجلوس " أن القدماء المصرين كانوا يصبون الزيوت العطرية للتدليك، والتحمم، والتداوى، فينتشر عبقها في الحفلات الدينية ".كما استخدموها في تضميخ أجساد الموتى عند التحنيط لصيانتها من التفسخ،حيث عثر في مقبرة توت عنخ آمون على قدور بها مراهم عطرية،وتبين أن للأريج الطبيعية من النباتات المر والخشب الصندل ولحاء القرفة. وهي بعض مما استعملة قدماء المصرين، أنها قوة مطهرة توقف التعفن.

وإن تعتمد القيام بالعلاج المعطر مسألة مثيرة ومريحة وتخلق قدرا من الصفاء النفسي الكبير عند الإنسان. في عام ١٩٢٨قام "رينية جاتي فوسية" بنشر نتائج أبحاثه في كتابة (AROMATHEERPIE) عن العلاج بزيوت النباتات العطرية حيث يحكى "رينية"انه منذ واحد وتسعين عاما ذات يوم وهو داخل معمله يصنع العطور في باريس، حدث انفجار أدى إلى إصابة يده بحروق أليمة، و لم يجد غير غمس يده في وعاء زيت عطرة ليطفئ ألام الحروق، وكان ذلك خلاصة زيت العطر الخزامى. و كانت المفاجئة أن حروق يده شفيت تماما في عدة ساعات، ولم تتخلف عنها أي ندوب. فيما بعد جاءت نتائج (جان فالنت) الجراح بتطبيق المعالجة بالزيوت العطرية على

المرضى النفسيين و كبار السن خاصة، حيث حقق نجاحا ملحوظا فنشـــــر عام ١٩٨٢ نتائجه في مؤلفة " ممارسة العلاج بخلا صات العطور ".

ووجد الباحثون البريطانيون بمستشفى الملكة إليزابيث للأمراض النفسية ببرمنجهـــام ١٩٩٣، أن مرضى الصرع قلت لديهم النوبات وخفت شدتها عندما تدربوا على الاسترخاء باستخدام الزيوت العطرية. (٤٥)

كما يتفهم كثير من الأطباء حقيقة حدوث الاسترخاء العميق والشعور بالارتياح مع روائح عطرية معينة سواء في التدليك أو الاستنشاق أو مع مياه الحمام أثناء الاستحمام، بهدف تخلص الجسم من التوترات وتحسين الدورة الدموية، وهو ما يتطلب مزيدا من الأبحاث لاستكشاف مناجم هذا الكنز الدوائي القديم الجديد. فالسفر والسياحة في المناطق المزروعة بالزهور والنباتات هدفة إشباع رغبة الأفراد في الاسترخاء.

* الاسترخاء بالاستنشاق

وهو ذا تأثير كبير لأن المستقبلات الشمية تتصل مباشرة بالمخ، إضافة للتأثير على الجهاز التنفسي، وهو مفيد لحالات الرشح والاحتقان ونزلات البرد والسعال. ومن وسائل الاستنشاق الشائعة أن توضع ٢-٣ نقاط من الزيت العطري في وعاء به ماء مغلي والانحناء على الوعاء مع عمل خيمـــة بمنشفة تشمل الرأس والوعاء معا للاستنشاق، مع ضرورة غلق العينين أثناء ذلك. ومن الزيـــوت المستخدمة في ذلك(زيت الكافور) للحالات التنفسية وكثيرا ما يستخدم الباحث هذه الطريقة في حالة طلب استرخاء فوري.

** الاسترخاء بالتبخير

توضع ٢-٣ نقاط من الزيت العطري في وعاء به قليل من الماء وتحت الوعاء توضع شمعة مشتعلة ليتبخر المزيج وينتشر مؤديا إلى الاسترخاء أو التنشيط تبعا للزيت العطري المستخدم ومن ذلـــك يستخدم (زيت الخزامى) للاسترخاء و((زيت النعناع) للتنشيط.

*** الاسترخاء أثناء الاستحمام

تضاف ٦ قطرات من الزيت العطري إلى مياه الحمام الدافئة في البانيو ويسترخى فيهـا لمـدة ١٠ دقائق. ومن أفضل زيوت الحمام العطرية (زيت إبرة الراعي والخزامى والصندل وزيـت زهـور البرتقال). من الدهون العطرية الرائعة المفيدة، (دهن المستكة، دهن الجريب فروت).

إن (دهن اللافندر) جيد يدفعك بعد الاستحمام إلى نوم عميق، شخصيا أجد في (دهن الريحان ودهن الزعفران) فائدة عظيمة في المساعدة على الاسترخاء وتعقيم الجلد. إن التدليك باستخدام العطـور الدهنية والحمام الساخن متبوعا بالبارد والتمدد والتنفس بعمق وشد العضلات وإرخائها وإعطـاء الأوامر للجسم بالاسترخاء للبدن وتريحه من عناء التعب والتوتر وهي بلا شك مفيدة جدا.

واليوم في أوروبا العلاج المعطر له محلات وعيادات، وهو يقوم على استخدام العطـور الدهنيـة المركزة والمستخرجة من نباتات بعض العطور وتستخرج من بعض الحيوانات أو بعض المواد مـن الطبيعة لكن معظمها من النبات، إن العلاج المعطر يمكن أن يتم بطرق أستخدم الزيوت العطرية، في العلاج أو الوقاية، يالآستنشاق، والتدليك، والتبخير،وفى مياه الاستحمام ، وكضمادات، والتبخير، وبنسبة قليلة وتحت الملاحظة الطبية الخبيرة في هذا النوع من العلاج.

الزيوت العطرية والاسترخاء

تفاعل زيوت العطور مع الأجسام البشرية، نظريا تمتص الزيوت الأساسـية"خلاصـات الزيـوت العطرية للنباتات" أما عن طريق مسام الجلد أو بالشم من الأنف. وجزيئات العطر الزيتية يعتقد أنها تمضى في مجرى الدم لتصل إلى الجهاز العصبي المركزي، فتحدث تأثيراتها الإيجابية تبعا لأسس نفسية وفيزيقية{فان الجسات الدقيقة بالأنف والمساه"المستقبلات الشمية" تمتص جزيئات العطر وتنقلـها إلى البصيلة الشمية أسـفل الفص الجبهي من المخ، ومنها ينتقل التنبيه العصبي الذي تحدثة جزيئات العطر إلى مراكـز الشم بالمخ في منطقة"قرن آمون"وجسور الوصل بين نصفى كرة المـخ وغـدة المهاد، وهى جميعـها مرتبطة بغدة ما تحت المهاد التي تنظم التغيرات المزاجيـة والوجدانية، وتؤثر على النظام الهورموني للجسم} .

* <u>النباتات العطرية خواصها واستخداماتها الأساسية</u>

١ – البابونج CHAMOMILE (٤٦)

خواصة (مهدئ، مضاد للالتهاب، ومضاد للحساسية، مسكن للمغص)

استخدامه – للتوترات العصبية، والأرق، والصداع، ألام الحيض

– فيدخل زيته في صنع الكريمات لتلطيف أثر الشمس والحالات الجلدية كالبثور والاكزيما.

– ويستخدم مغلي أزهاره الجافة للمعدة وللاضطرابات الهضمية(كعسر الهضم، والانتفاخ، والمغص، طرد الغازات المتولدة في الأمعاء).

– ويستخدم في الإضرابات المعوية، ومغص المرارة.

– يضاف مع النباتات الأخرى في علاج البول الدموي

– ويستخدم في زيادة الأملاح وإمراض المثانة.

– ويستخدم في علاج حمى القش، والربو.

– يستخدم في معالجة التهابات التجاويف الانفية والجبهية(عن طريق الاستنشاق لقتل الجراثيم).

٢ – المريمية (القصعين) SAGE

خواصة (مسكن للمغص والآلام، ومهدئ).

استخدامه – لحالة الاكتئاب، والتوترات العصبية العنيفة.

– حالات الإرهاق الذهني.

– لاضطرا بات الجهاز الهضمي.

– لآلام الطمث ومتاعب ما قبل الحيض.

٣–الخزامى LAVANDER

خواصة (مهدئ للتوترات العصبية، مضاد للاكتئاب، مسكن للمغص، ومطهر)

استخدامه– نواتج الضغوط النفسية، كارتفاع ضغط الدم، الخفقان، الصداع المزمن.

– لسع الحشرات، والحروق.

- ويستخدم في حالات عسر الهضم والانتفاخ.

٤- إكليل الجبل "حصى لبان" ROSEMARY يسمى بالهيروغليفية (نكباتا)

خواصة (منبه، مزيل للاحتقان، ومخفف للألم)

استخدامه - حالات التوتر النفسي.

- حالات الإرهاق الذهني.

- مشاكل الدورة الدموية، ألام العضلات.

- ويستخدم لاضطرا بات القولون، وعسر الهضم.

٥= عنب الديب SOLANUM NIGRUM

خواصة (مهدئ للتوترات، يستخدم في أمراض النساء، مسكن وملطف).

استخدامه - حالات التوتر النفسي أثناء أعراض سن اليأس وألام الدورة الشهرية

- حالات العقم والإجهاض.

- يستخدم لمرض الكبد والصفراء.

٦= خشب الصندل SANDALWOOD

خواصة (مهدئ للتوترات، مزيل للاحتقان، مطهر للجروح).

استخدامه - حالات التوتر النفسي.

- حالات الأرق، والاكتئاب.

- التهاب الحلق والقصبات الهوائية.

- البثور والاكزيما.

- متاعب المسالك البولية وخاص التهاب المثانة.

إن دهن الجسم بالدهون العطرية يؤدي إلى أن يمتص الجسم هذه العطور ويترك بالتالي أثرا نـاعم الملمس على الجلد وكذلك يجعلك تشم العطر على جلدك، مما يجعلك في حالة نفسية مبهجـة. في حال تعبت ورغبت في الاسترخاء فإن واحدة من الطرق الفعالة هي أن تملأ (البانيو) بماء يفضل أن يكون دافئا وتضع قطرات من أي دهن معطر فيه وتحركه بيدك ثم تسترخي في البانيو.

في استخدام الزيوت العطرية كجزء من علاج الوجوه، يبدأ المعالج بتنظيف الوجه" بكمادات" مياه دافئة لفتح المسام. ثم يمر بضربات خفيفة بالراحتين على الجبهة في حركات دائرية، راحة فـأخرى، بهدف الاسترخاء، وهو مما يمكن تكراره في أي مرحلة من مراحل العلاج.

ولإزالة التوتر عن الوجه يمسح الوجه مع ضغط خفيف بالراحتين المتقاطعتين بدءا من منتصف الجبهة مرورا بالخدين ووصولا إلى الذقن ثم الرجوع إلى نقطة البدء وتكرار الحركة عدة مـرات. ولأن عضلات الفكين عادة ما تكون مشدودة، فيمكن إرخاؤها بالتدليك بسلاميات الأصابع المضمومة في حركات دائرية تتجه من الخد إلى مفاصل الفكين.

بالنسبة للمساج المعطر فمن الأفضل وضع المادة العطرية مخلوطة بدهن أساسي مثل دهن اللـوز، لأن هذه الدهون العطرية مركزة وقد تكون ثقيلة على الجسم وحتى علي الأنف، أضف إلى ذلـك كلفتها العالية.

يمكن وضع قطرات من الدهن العطري على الوسادة أو على ملابس النوم. بالطبع فـإن الـدهون العطرية هي للاستخدام الخارجي فقط وهي آمنة.

واحد من التحذيرات المهمة من الخبراء في استخدام العلاج المعطر مراعاة عدم استخدامه إذا كانت هناك مشكلة جلدية مثل الحساسية أو الأكزيما أو الجروح أو أثناء الحمل، أو مع مرضى الصرع، أو أمراض ضغط الدم، لا يستخدمها الأطفال تحت سن الثانية عشر، عدا ذلك فأسعى لتجريـب عطور دهنية كثيرة حتى تسترخي.

١٥- حمام الشموع

الإنسان يجد بعض الراحة والاسترخاء بسبب الماء والضوء ولا أروع من الاستحمام على ضـوء الشموع في (البانيو) وهو من أجمل الأحاسيس التي تشعر الإنسان بالراحة.

إن ضوء الكهرباء في الحمام لا يعطي إحساسا بالاسترخاء بل إنه على العكس يعطـي إحسـاس بالانتباه العالي ويجعلنا نشعر بالحركة والحيوية والحياة العملية، إن ضوء الشموع يجعلنا ندرك أنهـا لحظة استرخاء، ويجعل أعصابنا أكثر هدوءا لاسيما مع ضوء الشمعة المتراقصة، ولعل وضع بعـض

القطرات من الدهون العطرية يجعل الحمام، والضوء الخافت، والطفو تتفاعل مع بعضها البعض أكثر، فيصل الشخص إلى الاسترخاء التام والإحساس بالخصوصية وبفطرة وخصوصية مع النفس.

١٦- الطفو في حمام السباحة

الطفو على سطح الماء عنصر هام في حالة الاسترخاء فالطفو يجعلنا نشعر بأننا نفسا بلا جسد مما يجعلنا نطفو على السطح ما أروع الراحة والاسترخاء عند الطفو على سطح الماء.

١٧- الأعمال اليدوية

لم أجد في حياتي شيئا قادرا على خلق الاسترخاء بشكل كبير مثل الأعمال اليدوية المتمثل في النحت بأنواعه – التشكيل بالطين، أشغال الجلد والمشمع، أشغال القش.الفن قد يتطلب إلا لحظة رغبة وقليل من المواد. فتتنوع الفنون التي تعطيك الاسترخاء. فاللهو تسهم فيه تنمية شعور الأفراد بالسمو. والأعمال اليدوية تخرج المرء عن روتين الحياة اليومية كما يعطي الإحساس بالاستغراق والقضاء على الملل.

١٨- أطعمة تعالج التوتر

يؤكد"عبد الموجود أنس" أستاذ علم الأنسجة أنة يطلق المخ القلق والمتوتر هرمونا يسمى الهرمون المنشط للغدة الكظرية وهذا الهرمون يؤدي لزيادة إفراز الغدة الكظرية(فوق الكلوية) وهي من الهرمونات التي تؤدي لفقد معدن البوتاسيوم، ومن المواد الغذائية العلاجية التي تقلل القلق ما هو متوفر و بكثرة في الموز حيث أن ١٥٠جراما منه تعطي ٣٧٠ مليجراما من البوتاسيوم. ومتوفر في البرتقال حيث أن ١٥٠جراما منه تعطي ٢٠٠مليجرام من البوتاسيوم. ومتوفر أيضا في بذور عباد الشمس حيث أن ١٥٠ جراما منه تحتوى على ٩٠٠ مليجرام من البوتاسيوم. ويحتوى كذلك على حمض أميني يسمى(التريبتوفان) وهو حمض يؤدي عند تناوله في الطعام إلى خروج هرمون(سيروتونين) وهذا الهرمون يعتبر مهدئا ومخففا لتوتر الجهاز العصبي لذلك فهو واحد من أفضل المهدئات الطبيعية ومتوفر وبكثرة في اللحوم والألبان.

ولوحظ أن الأشخاص أصحاب الضغط المرتفع والأشخاص المتوترين يكـــون لـــديهم نقـــص في الكالسيوم وأنهم لا يتناولون في طعامهم المقدار الذي يحتاج إليه الجسم من الكالسيوم يوميا وهـــو ٨٠٠ مليجرام يوميا لذلك ينصح دائما بتناول الألبان ومنتجاتها الغنية بالكالسيوم لمعالجة ضـــغط الدم المرتفع ومنع التوتر والقلق. كما تعمل مادة " الليسين" المتوفرة في فول الصويا علـــى خفـــض الكولسترول في الدم مما يجعل المخ والأعصاب على أحسن حالة وأكمل وجه.

كما أن فيتامين(ب٦) يعتبر من العوامل الفعالة في منع القلق والاكتئاب فهو يساعد على التقليل من انقباض الأوعية الدموية بالجلد كما يهدئ الأعصاب ويساعد على حيوية الغدة فوق الكلوية التي تعطي الجسم قدرة على مواجهة الشدائد والقلق، وهذا الفيتامين(ب٦)متوفر في الخبـــز الأسمـــر، والخميرة البيرة، ومنتجات الألبان، واللحوم بكميات كبيرة تفي باحتياجات الجسم منه كمـــا أن نقص معدن الماغنيسيوم يؤدي إلى الشعور الإنسان بالتهيجة والقلق، كما أن تناوله يقي من أمراض القلب والشرايين وهو متوفر في الموالح كالليمون والبرتقال وفي الخضراوات، والفاكهة كالجوافـــة والتفاح والموز وهو من المعادن الهامة لإزالة أعراض التوتر والاكتئاب.

كشفت الدراسات العلمية الحديثة فوائد كثيرة لفنجان القهوة فهو مفيد للمصابين بالنشاط الزائد في المخ فهي تمنحهم ببعض الهدوء، وعلاج للصداع العصبي، فالإفراد الذين يشربون القهوة بانتظام اقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم. القهوة تقي من الإصابة بسرطان القولون، والإصابة بتليف الكبد. كذلك تزيد القهوة من قوة تحمل الألم عند المرآة وتسرع من مفعول مسكنات الألم. وتقوى وتحسن الذاكرة والطاقة البدنية، كما تحمى القهوة من الإصابة بالاكتئاب الذي يؤدى للانتحار.

كما كشفت الدراسات أن المرآة التي تشرب من ٤/٥ فناجين قهوة اقل عرضة للإصابة بالشـــلل الرعاش، والإصابة بارتفاع ضغط الدم، ويحمى من مرض الزهايمر. فالمرآة التي تشـــرب القهـــوة بانتظام اقل عرضة للإصابة بحصاوى الكلى.

فالجزر متعدد الفوائد حيث يمكن استخدامه كغذاء ودواء على السواء. فالجزر يحتوى على معادن الكبريت والفسفور والكلور والصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم والحديد، فيتـــامين أ، ب^1، ب^2، ث، د.لذلك فهو يستخدم في علاج الاضطرابات العصبية والتوتر وســـرعة ضـــربات

القلب بتأثيره المضاد لزيادة إفراز الغدة الدرقية. كما يستخدم في تقوية الإبصار لما يحتويه من مادة الكاروتين المقوية للإبصار.

اثبت الطب الحديث أن الجزر يعالج ما يسمى بنقص البوتاسيوم في الجسم أو ما يسمى بالهيبوكاليميا والذي يسفر عنها ضعف عام وإعياء وتوتر وتشنجات وعنف واضطرابات عصبية واضطرابات في الرؤية، مما يؤثر بالتبعية على المزاج العام ويجعل الفرد في حالة ثورة وهياج وغضب بصورة مستمرة.وهنا تظهر لنا أهمية الجزر فهو الدواء المعجزة فتناول كاس كبير من عصير الجزر كفيل بأن يعيد الفرد إلى حالته المزاجية الطبيعية.فالجزر يعتبر مهدئا ومخففا لتوتر الجهاز العصبي لذلك فهو واحد من أفضل المهدئات الطبيعية.

كما كشفت الدراسات أن القلق والتوتر والعصبية والاكتئاب لدى الرجال المتوترين أثناء العمليات الجنسية يمكنهم تناول البقدونس فله تأثير هرموني ذكرى ويمكن تناوله في حالات الضعف الجنسي للرجال ولزيادة الشهوة الجنسية.

إذا نقص تناول الإنسان لهذه العناصر في غذائه ينبغي تعويض احتياج الجسم منها من خلال تناول المكملات الغذائية في أي صورة أو شكل من أشكالها لأن نقصها يؤدي لخلل في إفرازات الغدد الصماء التي تفرز الهرمونات المثيرة لأعراض القلق والتوتر والعصبية.

١٩- الضحك

يدعو علماء النفس والاجتماع والمتخصصون إلى ضرورة الضحك وخاصة في الأماكن المفتوحة، وكشفت دراسة حديثة أن الابتسام والضحك يساعدان على انقباض عضلات البطن، والكتفين بشكل مؤقت، وزيادة نبضات القلب، وعدد مرات التنفس. كما كشفت الدراسة أن الضحك ينشط إفراز مادة (الاندرفين)الدماغية التي تعطى شعورا بالنشوة والمتعة والبهجة.

كما تبين من دراسات أخرى فاعلية الضحك كوسيلة لعلاج الكآبة والتوتر العضلي والعصبي وارتفاع ضغط الدم.فالضحك خير وسيلة لجلب النوم وأبعاد القلق والاكتئاب، فالضحك إنما ينشط الجهاز المناعي والحد من أمراض الشيخوخة.

كما أكد الباحثون أن دقيقة واحدة من الضحك تعادل ٤٥ دقيقة من الاسترخاء، أن للضحك اثر ايجابي في علاج المصابين بالقرحة والسمنة والسرطان وأمراض القلب والإيدز ومعظم الأمراض المزمنة وأمراض الشيخوخة.

يؤكد علماء النفس أن الضحك يفيد في علاج الأمراض العضوية التي تنشأ في الأصل عن اضطرابات نفسية كالقولون العصبي، والتهاب المفاصل، وانخفاض أو ارتفاع ضغط الدم لأننا في هذه الحالة نعالج أصل المرض وهو الاضطراب النفسي أو الاكتئاب. (٤٧)

أن التجاوب مع البيئة الطبيعة في الهواء الطلق يجعل الفرد في حالة حرية والضحك أهم واكبر حيث نشط الدورة الدموية وبالتالي يتم توزيع الأكسجين على خلايا الجسم.وحينما يكون الضحك من القلب تمتلئ العيون بالدموع وهذا في حد ذاته عملية تنظيف وتطهير للعدسات، ويوصى الخبراء بضرورة الضحك أكثر من ٧ مرات يوميا فذلك يساعد على التخلص من الكولسترول وتفيد الغدة الدرقية.

مما سبق ذكره نجد أن جودة الحياة تقاس بما نتبعة من أساليب في حياتنا، كما أن التوتر والقلق ينجمان عن مقابلة تحديات الحياة التي نعيشها، والرغبة عندنا هي أساس معاناتنا وشعورنا بالألم لأنه إذا أردنا شيئا ولم نستطيع الحصول عليه يتولد لدينا الشعور بالألم وهو شكل آخر من أشكال معاناتنا.

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن.

ما هي مقومات جودة الحياة ؟

ربما يجدها شخص في الاستمتاع بجمال البيئة أوعند الجلوس في حديقة مع أفراد عائلته مستمتعا بالطبيعة... أو غيرها من الأشياء التي تشبع حاجاته سواء على المستوى النفسي أو الروحي أو العقلي أو الجسدي ، إذا جودة الحياة تختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقيم حياته.

فنتحكم في جودة حياتنا مجموعة مقومات تتمثل في (مقدار التحكم في النفس، القدرة على التفكير واتخاذ القرارات،الصحة العقلية والجسمانية ،العلاقات الاجتماعية، القيم الحضارية والثقافية

،المعتقدات الدينية ،الأوضاع الاقتصادية والمالية). فالمطلوب إذا ضبط النفس والسيطرة عليها أثناء الغضب.

فتبدأ هذه المسئولية من الآن وفيما بعد ،هي مسئوليتنا تجاه صحتنا الجسمانية، والنفسية،والعقلية ،والشعورية . المسئولية تكمن في قدرة المرء على الاستجابة على نحو صحيح لتحديات الحياة بما يتفق مع طبيعتنا كبشر فذلك ينعكس على حياتنا في هذا الكون. مسئوليتنا تجاه تطوير وتعليم أنفسنا واكتسابنا الخبرات. مسئوليتنا تجاه المستقبل الذي ننتظره وخاصة عند تقدمنا في السن.

اطرح أفكارك السلبية جانبا وفكر بطريقة أكثر إيجابية لأن الإنسان هو الوحيد الذي بوسعه تحقيق السعادة لنفسه، مع الحد من استخدام العقاقير، والمهدئات،والسجائر، والحبوب المنومة،والكحوليات.

فتبدو أساليب الاسترخاء بسيطة ومن السهل على أي شخص إتباعها مثل: الضحك، الراحة، المشي، التمارين الرياضية الانتقال من مكان أقامته المعتادة إلى أحضان الطبيعة وغيرها من الأساليب التي يتبعها الشخص لكي ينعم بالرضاء والراحة النفسية. ومع سهولة إتباع هذه الأساليب فالها تأثير سحري وفعال لصفاء الفرد وجدانيا ونفسيا وعاطفيا وجسمانيا وشعوريا.

المراجـــــــــع

1- Spielberger,C.D.(1972)conceptual and methodlgical issues in anxiety research. In X.D. Spielberger (ED) Anxiety: Current trends in theory and research, new York: Academic Press,VOI.2

٢- سبيلبيرجر؛(١٩٩٢)،دليل تعليمات قائمة القلق: الحالة والسمة.تعريب/أحمد محمد عبد الخالق، الإسكندرية،دار المعرفة، ط٢.

٣- أحمد عبد الخالق ،الدراسة التطورية للقلق، حوليات كلية الآداب، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت

4-Ax.A.(1964)The Physiological differentiation between fear and anger in humans. In M .T. Mednick & S. A. Mednick (Eds.) Research in Personality .New York: HRW. (PP.273-285).

5-Mayer–Gross,W.,Slater,E.&Roth,M, (1960) Clinical Psychiatry. London: Cassell. (P.127)

٧- أحمد الفنجرى؛(١٩٩١)،الطب الوقائي في الإسلام ، الهيئة العامة للكتاب .

8- Leif, H. I {1967} Anxiety reaction .In A.M. Freedman H. I. KaPlan &B.J. Sadock (Eds) Comprehensive Textbook of psychiatry. Baltimore; Williams & Wilkins. (P.151)

9-Wolpe J. (1958) Psychotherapy by reciprocal inhibition. Stanford: Stanford Univ. Press, pp50-64

10 -Mayer –Gross, W., Slater, E. & Roth, M (1960) Clinical Psychiatry. London Cassel (PP-9-128).

١١- أحمد الجلاد ؛(١٩٩٨)،البيئة وجغرافية الترويح وأوقات الفراغ ، عالم الكتب .

12-Grey D.pelegrino D: Reflections on the recreation and park move Ment, Brown, New York 1973

13- Reberts, K. leisure, London, Longmont, 1970.p.10

١٤-عبد الله صالح البنان ؛(١٩٨٠)، وأخرين(تحليل سيولوجى لظاهرة الترويح وأهميتها في مجتمعنا المعاصر) بالتطبيق على الأنشطة الترويحية في المجتمع السعودي،الرياض،وحدة البحوث الاجتماعية والتوثيق،مكتبة الآداب،جامعة الرياض .

١٥- محمد على حافظ ؛(١٩٥٨)،وأخرين/الترويح وخدمة الجماعة،مكتبة القاهرة الحديثة،القاهرة.

١٦- السيد محمد بدوي ؛(١٩٧٦)،مبادئ على الاجتماع ،دار المعارف بمصر،القاهرة.

١٧- تماني عبد السلام محمد؛(١٩٧٩)، أسس الترويح والتربية الترويحية،دار المعارف،القاهرة.

١٨- عزت قرني ؛(١٩٨٠)، علم الجمال ، جامعة عين شمس ، مكتبة رأفت.

١٩- محمد على محمد ؛(١٩٨٨)، وقت الفراغ في المجتمع الحديث ، دار النهضة العربية .

20- Gordon Dahl. time Work and Leisure. Christian century Foundation 1961.pp-187-188

٢١- أحمد الجلاد؛(١٩٩٥)، الايكولوجيا والتنشيط السياحي في مصر،رسالة دكتوراه،جامعة عين شمس .

٢٢- محمود كامل ؛(١٩٧٥)،السياحة الحديثة – علما وتطبيقا،الهيئة المصرية العامة للكتاب القاهرة .

٢٣- سعيد مرسي ؛(١٩٧٢)، ٧٥ عاما من التعريف،مجموعة محاضرات وزارة السياحة،مصر.

٢٤- أبو بكر الحـــــــميدي ؛(١٩٦٨)، إدارة الفنادق ، مطبقة نحال.

٢٥- أحمد الجلاد ؛(١٩٩٧)، مدخل لعلم السياحة ، عالم الكتب،القاهرة.

٢٦- صلاح الدين عبد الوهاب ؛(١٩٧٨)، اقتصاديات السياحة ، مجلة السياحة العربية العدد٦٣.

٢٧- أحمد الجلاد ؛(١٩٩٧)، دراسات إيكولوجية- بيئة وجغرافية مصر السياحية،الناشرعالم الكتب،القاهرة.

28-Hany Amr.(2004); Egypt's Forgotten Mountains, Adventure Issue No-1-Spring 2004 Egypt.

٢٩-رجب يوسف ســـــــــــــــــلام؛(١٩٩١)، دراسة ميدانية للوحات البحرية، وزارة السياحة ،مارس ١٩٩١ ،أمريكان للطباعة .

٣٠- جمال حمدان ؛(١٩٨٤)، شخصية مصر – عبقرية المكان ،جـ٤ ،عالم الكتب القاهرة .

٣١-أحمد الجلاد؛(٢٠٠٠)، البيئة المتحفية ودورها في التنشيط السياحي بمصر، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعة المنيا ، الجزء الرابع ،عدد يوليو ، ص ١٩١

٣٢- نادية منصور؛(بدون سنة نشر)، دليل للمتاحف الأثرية والفنية في القاهرة والمحافظات، ملف خدمات الشباب، قطاع المتاحف بهيئة الآثار، المركز القومي للفنون التشكيلية ، القاهرة.

٣٣- كمال درويش؛(١٩٩٠)، وأخرين/ الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر.

34-Coakley, JayJ. Sport in Society, Issues and Controversies, C.V. Mosby Co., SL., 1978

35-Larson, Leonard A., Foundation of Physical Activity,Mac Millan Co., N.Y., 1976

36- Edwards, H., Sociology of Sport, Dorsey Press Honewood, 1973

37- Nixon, J. & Jewett, An Introduction To Physical Education W.B., Saunders, Philadilphia, 9th.ed. 1980. Lea and Fibiger, 1978

38-Veblen.T, Theory of the Leisure Class N.Y., 1899

39-Warner P.H., A Movement Approach To Games C.V.Mosh Cost For Children Louis 1979.

٤٠-كمال درويش؛ (١٩٩٠)، واخرين/ وأمين الخولى، أصول الترويح وأوقات الفراغ،دار الفكر العربي، القاهرة

41- Chu, Donald, Dimensions of Sport Studies, John Wiley& Sons, N.Y., 1982

٤٢-محمد قطب؛ (١٩٨٣)، منهج التربية الإسلامية، الجزء الأول؛ دار الشرق، الطبعة السابعة، القاهرة.

٤٣- أمين الخول؛ (١٩٩٢)، أسامة راتب، التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة.

٤٤- فوزية الذريع؛ (٢٠٠٢)، طرق مبتكرة للاسترخاء، مجلة كل الأسرة؛ القاهرة.

٤٥-محمد المخزنجي؛ (٢٠٠١)، العلاج بالشذا مجلة العربي، العدد ٥١٢ يوليو.

٤٦- أحمد الجلاد؛ (٢٠٠)، البيئة والسياحة العلاجية، الناشر عالم الكتب، القاهرة.

٤٧-الجمعية العربية للصحة الجنسية؛ (٢٠٠٤)، الصحة والحياة، العدد الثالث- السنة الثانية، القاهرة.

رقم الإيداع
٢٣٩٣ / ٢٠٠٥

الترقيم الدولى .I.S.B.N
977- 232- 441- 5

سـياحة الاسـترخاء

يواجه إنسان اليوم، مشاكل متعددة .وكلما قطع المرء مراحل في دروب الحضارة ومسالكها، كلما لاقى من الصعاب، ما يؤرق خاطرة وهو القلق- فالقلق انفعال أنساني ذو حدة وشدة ژ أن القلق انفعال من قبيل الوبال، إذ ينذر بسوء المنقلب والمال، فهو أس المرض النفسي وجوهرة، يصاحب القلق كل الأمراض الجسمية والنفسية والعصبية والأسقام والعلل. فخير الإنسان أن ينأى القلق عنه، ولا يبتلى به، ولا يرزأ بحملة.

تتعدد طرق علاج القلق، ويبرز من أهمها أسلوب العلاج الكيميائي (العقاقير المضادة للقلق أو مطمئنات القلق)،وأساليب العلاج السيكولوجية والأسلوبان الأساسيان في الطرق السيكولوجية هما : التحليل النفسي والعلاج السلوكي،وهناك أسلوب آخر هو العلاج البيئي حيث تعتمد طريقة علاج القلق، على عودة النفس إلى حالة رضا النفس وطمأنينتها والنظر إلى البيئة الطبيعية والتفكير في وجودها وخلقها والاستمتاع بنعم الحياة.

لقد أصبح السفر للغرض العلاجي أو الاستشفائي من الأهداف الرئيسية للسياحة .فالسفر للاستشفاء من مرض نفسي يتم عن طريق استخدام الموارد الطبيعية أو لقضاء وقت للاسترخاء. فالطبيعة تساعد الأفراد على الاسترخاء، وهذه نعمة من الله وما كنا لنهتدي لها لولا أن هدانا الله.
فالله خلق البيئة الطبيعية بدقة بالغة ومتوازنة وأحكم صنعها بدقة بالغة من حيث الكم والنوع والخصائص والوظيفة.



ومع الاتجاه الطبي الحديث فهناك دعوة للعودة إلى الطبيعة والبحث عن مناطق
على الاسترخاء متمثلة في الشواطئ والغابات والواحات والصحراء والريف و
البيئة الطبيعية لمصر. حقا أقول: يأن مصر هبـة الله للمصريينض

فالبيئة الطبيعية هي رأس مالنا الطبيعي وميراث أجيالنا القادمة. حيث أص
العاقل والمتوازن للبيئة ضرورة ملحة لصالح الإنسان .لذلك تبرز أهمية التخص
يضع حماية البيئة السياحية وصيانتها في مجال الأولوية عند استخدام موا
العملية السياحية بالنفع على الإنسان من اجل راحته واسترخائه.

أحمـد الجـلاد